

学校給食の歴史を知ろう！

令和5年度



1月献立表



串本町学校給食センター

日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
10 水	チキンカレーライス	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	米 じゃがいも カレールウ	616	779
	和風大根サラダ	わかめ	にんじん だいこん きゅうり ゆず 果汁	さとう 油		
11 木	肉団子の甘酢あんかけ	ミート(刺とり肉・ぶた肉) 牛乳	ミート(玉ねぎ・にんにく・しょうが 玉ねぎ ビーマン)	米 ミート(さとう・でんぶん・油) さとう でんぶん 油	627	822
	パンパンジー	とり肉	きゃべつ きゅうり コーン しょう が	さとう ごま ごま油		
	中華風かきたまスープ	たまご	玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ	でんぶん		
12 金	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぶん	599	776
	ひじきのごま和え	ひじき	にんじん きゃべつ きゅうり	さとう ごま		
	具だくさんみそ汁 ぼんかん	あぶらあげ みそ	はくさい しめじ ねぎ ぼんかん	さつまいも		
15 月	ピビンバ	ぶた肉 牛乳	にんじん もやし ほうれんそう しょうが	米 さとう ごま油 ごま	649	863
	中華スープ	とり肉	だいこん にら しめじ			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ ・きゃべつ)	ぎょうざ(むぎこ・でんぶん・さとう) 油		
16 火	鱈の照り焼き	ぶり 牛乳		米 さとう でんぶん	614	821
	三色なます		にんじん 大根 きゅうり	さとう ごま		
	京風旨煮	とり肉 大豆 あつあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	さとう		
17 水	鶏肉のレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 でんぶん 油 さとう	670	857
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん ほうれんそう コーン	マカロニ マヨネーズ		
	わかめスープ 巨峰ゼリー	わかめ	ねぎ えのき	きよほうゼリー		
18 木	豆腐ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・とうふ) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ)	米 ハンバーグ(油 でんぶん) さと う	606	783
	野菜サラダ		にんじん ブロッコリー きゃべつ	さとう 油		
	ポトフ風	ウインナー	にんじん はくさい 玉ねぎ	じゃがいも		
19 金	こぎつねごはん	あぶらあげ 牛乳	にんじん えだまめ	米 ごま さとう	582	762
	竹輪のお好み揚げ	ちくわ あおりの かつおぶし		こむぎこ 油		
	塩ちゃんこスープ	とり肉 とうふ	にんじん はくさい チンゲンサイ しめじ しょうが			
22 月	鯖のみそ焼き	さば みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	627	829
	小松菜とえのきの和え物		こまつな きゃべつ えのき	さとう		
	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ グリンピース	さとう		
23 火	じゃがいものカントリー煮	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ いんげん	米 じゃがいも さとう	584	763
	和風サラダ	かつおぶし しおこんぶ	にんじん はくさい きゅうり コー ン	さとう 油		
	大豆のカレー炒め	だいず 豚ひき肉	えだまめ 玉ねぎ	さとう カレールウ		
24 水	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳	にんにく	米 さとう でんぶん 油	677	869
	ナムル		にんじん きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
	大根とわかめのみそ汁 スイートポテト	わかめ あぶらあげ みそ	だいこん えのき	スイートポテト		
25 木	おでん風煮	とり肉 あつあげ ちくわ 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく	米 さとう	622	801
	ごぼうサラダ	ハム	にんじん ごぼう きゅうり	さとう マヨネーズ		
	しらすのさっと煮 ぼんかん	しらす	ぼんかん	さとう		
26 金	甘辛ジビエ丼	しか肉 牛乳	にんじん しょうが 玉ねぎ ほしし いたけ こんにゃく	米 さとう ごま でんぶん	547	720
	ツナとわかめの和え物	ツナ わかめ	きゃべつ もやし	さとう		
	のっぺい汁	とうふ	にんじん だいこん ねぎ	さといも でんぶん		
29 月	ピラフ	牛乳	にんじん 玉ねぎ ビーマン	米 パター	542	638
	チキンケバブ風	とり肉 ヨーグルト	にんにく	油		
	野菜のクリーム煮	ウインナー 牛乳	にんじん ほうれんそう はくさい	じゃがいも でんぶん		
30 火	鯨の電田揚げ	くじら肉 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぶん 油	637	820
	すろっぽ	あぶらあげ	にんじん だいこん	さとう		
	紀州汁		にんじん はくさい しいたけ ねり うめ			
31 水	豆腐の中華煮	とうふ とりひき肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ し いたけ	米 さとう でんぶん	617	818
	れんこんの酢の物		れんこん みずな	さとう ごま		
	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ)	かぼちゃの天ぷら(天ぷらこ・こむぎ こ・でんぶん・油) 油		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

