

令和5年1月分学校給食予定献立表(B)



銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをとのえる食べもの	小学校	中学校	備考		
						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			
10	火	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ごまいりつこね(幼小中職2個)	とりにく レバー	こま パンこ さとう でんぷん あぶら ラード	たまねぎ	600	720		
		副菜	みずなのサラダ		こま あぶら さとう みずあめ	きゃべつ みずな にんじん とうもろこし	20.1	24.0		
		他	ふゆやさいのみそしる	とうふ みそ		だいこん はくさい にんじん しめじ	21.1	22.2		
11	水	主食	クロワッサン	たまご だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ラード マーガリン					
		主菜	かぼちゃグラタン	おから とうにゅう	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	かぼちゃ たまねぎ	692	723	北中 リクエスト 献立	
		副菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		あぶら さとう	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	20.0	24.4		
		他	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも マカロニ オリーブあぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん パプリカ にんにく	36.9	37.8		
12	木	主食	ごはん	こめ						
主菜		さんまに	さんま	さとう	しょうが	595	719	お正月 献立		
副菜		せりのごまあえ		さとう ごま	もやし せり にんじん ほうれんそう	24.9	29.0			
他		しらたまそうに	とりにく なた	もちごめ		だいこん にんじん こまつな ながねぎ ししいけ	15.9		16.7	
13	金	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ポーカカレー	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	654	807		
		副菜	かいそうサラダ	わかめ こんぶ あかつのまた のり みそ	あぶら こま ラー油	きゃべつ もやし にんじん しょうが にんにく	22.2	25.8		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1	21.8		
16	月	主食	ソフトめん(にくみそうどん)	ソフトめん						
		主菜	かぼちゃおやき		こむぎこ さとう	かぼちゃ	733	834		
		副菜	だいこんサラダ	とりにく わかめ	あぶら さとう	だいこん たまねぎ にんにく あかピーマン ししいけ しょうが	25.8	30.4		
		他	にくみそうどんしる	ぶたにく みそ	さとう	もやし きゃべつ にんじん ながねぎ ししいけ しょうが	19.7	21.5		
17	火	主食	ごはん	こめ						
		主菜	あつやきだまご	たまご	さとう あぶら		597	705		
		副菜	おひたし			きゃべつ えのきたけ にんじん	22.0	25.1		
		他	おでん	ちくわ こんぶ たら いとよりだい	じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん あぶら	だいこん にんじん れんこん	14.1	14.7		
18	水	主食	ココアあげパン	パン さとう ココア あぶら						
		主菜					612	713		
		副菜	ブロッコリーのサラダ	とりにく	あぶら さとう	ブロッコリー きゃべつ とうもろこし たまねぎ	21.4	24.8		
		他	ポトフ	ウインナー とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	24.0	27.6		
19	木	主食	ごはん	こめ						
		主菜	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		596	723	銚田の日 献立	
		副菜	やさしいだめ	ぶたにく	あぶら	きゃべつ にんじん だけのこ しめじ ピーマン	25.5	32.2		
		他	ほこたやさいのみそしる	とうふ みそ	じゃがいも	だいこん はくさい にんじん ちんげんさい ながねぎ こほう	14.1	16.5		
20	金	主食	ごはん	こめ						
		主菜	はるまき	ぶたにく	こむぎこ ラード みずあめ でんぷん はるまき あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ	687	827		
		副菜	もやしのちゅうがあえ		こま あぶら みずあめ さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく	22.9	26.3		
		他	ちゅうかふううまに	ぶたにく なまあげ なた とりにく	ラード パンこ でんぷん さとう あぶら	はくさい にんじん だけのこ ながねぎ ししいけ しょうが たまねぎ	25.9	27.6		
23	月	主食	ごはん	こめ						
		主菜	メンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	きゃべつ	697	829		
		副菜	キャベツサラダ	とりにく	あぶら さとう	きゃべつ にんじん えだまめ たまねぎ プルーン にんにく	25.0	29.5		
		他	なめこじる	とうふ みそ あぶらあげ		なめこ ながねぎ こまつな	29.4	31.1		
24	火	主食	ごはん	こめ						
		主菜	さけのしおやき	さけ			600	714	昔の給食 献立 全国学校 給食週間	
		副菜	たくあんあえ		こま さとう	きゃべつ だいこん	24.7	29.3		
		他	すいとんじる	とりにく あぶらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	18.7	16.9		
25	水	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ココアパン	パン みずあめ さとう		いちご	601	700		
		副菜	レモンガーリックチキン	とりにく	さとう でんぷん	レモン にんにく	27.6	31.7		
		他	コンボテ	とうにゅう	じゃがいも あぶら	とうもろこし パセリ	17.9	20.1		
26	木	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ハンバーグおろしソース	とりにく	パンこ ラード さとう	たまねぎ だいこん りんご	625	755		
		副菜	ぶたにくとしらたきのいためもの	ぶたにく	しらたき さとう こま あぶら	にんじん ながねぎ しょうが にんにく	28.1	30.7		
		他	わかめスープ	わかめ とうふ		たまねぎ ししいけ	19.6	20.7		
27	金	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ハヤシチュー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	676	841		
		副菜	ごぼうサラダ		こま あぶら さとう みずあめ	ごぼう にんじん えだまめ	21.5	25.4		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0	25.9		
30	月	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ソフトめん(けんちんうどん)	ソフトめん			700	800	↓	
		副菜	やさいかきあげ		こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん こほう しゆんぎく	21.4	26.5		
		他	ごまこんぶあえ	こんぶ	こま	きゃべつ にんじん	19.9	18.3		
31	火	主食	ごはん	こめ						
		主菜	さばしおやき	さば			617	747		
		副菜	ぶたにくときゃべつのみそいため	ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	きゃべつ にんじん パプリカ にんにく	32.0	33.9		
		他	かきたまじる	とうふ たまご		たまねぎ こまつな にんじん	22.6	21.3		

注: B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小・旭中・銚一附属中に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のHPでもご覧になれます。
http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html

©1996 K.A.F.C



銚田市は
鹿島アントラーズの
ホームタウンです。