



1月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

田島学校給食センター



日付	こ ん だ て め い	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	給食なし
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
10 (火)	まーぼ どん 麻婆丼	858 28.8 23.3 2.00		豚ひき肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ には	精米 サラダ油 きび砂糖 ごま油 清酒 でん粉	塩 みりん 豆板醤	松沢小
	牛乳			牛乳				
	いろどりあ 彩和え			ハム	ほうれん草 きゃべつ 人参 コーン	きび砂糖 ごま油	しょうゆ	
	フルーツきんとん				りんご缶	さつまいも きび砂糖	みりん 塩	
11 (水)	ポテトサンド	622 21.8 23.8 2.23	781 26.2 27.7 2.81	ツナ	きゅうり	食パン じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	
	牛乳			牛乳				
	クラムチャウダー			ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ	サラダ油 さといも 小麦粉	スープストック 塩 こしょう	
	だいこん 大根サラダ			大根 パプリカ きゅうり		酢 塩 こしょう しょうゆ		
や 焼きりんご			りんご	バター グラニュー糖				
12 (木)	ご飯	625 28.1 17.6 2.07	807 34.7 20.2 2.53			精米		
	牛乳			牛乳				
	えびと三つ葉のすまし汁			かまぼこ えび 豆腐	人参 しいたけ 三つ葉		鰹だし 塩 しょうゆ	
	まつかぜやき 松風焼			鶏ひき肉 卵 牛乳 おから みそ	玉ねぎ しょうが	パン粉 きび砂糖 白ごま	みりん しょうゆ	
きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	サラダ油 きび砂糖	しょうゆ みりん				
みかん		みかん						
13 (金)	ご飯	632 29.9 20.0 2.14	825 38.8 24.4 2.71			精米		
	牛乳			牛乳				
	にらたま汁			生揚げ 卵 みそ	えのき には		煮干しだし	
	さわら 鱈のネギ味噌焼き			鯖 みそ	しょうが ねぎ	清酒	しょうゆ みりん	
ちくぜんに 筑前煮		鶏肉	人参 ごぼう レンコン	ごま油 里芋 清酒 きび砂糖	しょうゆ みりん			

田島中学校3年生卒業お祝い献立（揚げパン・ビーフシチュー・チーズハンバーグ・海藻サラダ・ティラミス）



16 (月)	ご飯	643 30.0 21.2 2.06	817 36.7 24.4 2.47			精米		
	牛乳			牛乳				
	きのこのスープ			豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ マッシュルーム		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
	チーズハンバーグ			鶏ひき肉 豚ひき肉 おから 卵 スライスチーズ	玉ねぎ	サラダ油 パン粉	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース	
きゃべつとエビのサラダ		えび	きゃべつ ほうれん草	サラダ油 きび砂糖	酢 塩 こしょう			
17 (火)	なた 豚キムチ丼	650 19.3 23.0 1.36	798 23.6 25.9 1.65	豚肉	にんにく しょうが 白菜 キムチ ねぎ には	精米 ごま油 清酒 きび砂糖	しょうゆ コチュジャン	
	牛乳			牛乳				
	きりぼしだいこん 切干大根のナムル			切干大根 きゅうり ほうれん草 にんにく ねぎ	きび砂糖 ごま油 白ごま	塩 しょうゆ		
	ミニ揚げパン					ミニ揚げパン		
18 (水)	ご飯	675 26.7 22.5 2.11	886 33.6 27.2 2.66			精米		
	牛乳			牛乳				
	さつまい			鶏肉 みそ	ごぼう 人参 大根 ねぎ	さつまいも	煮干しだし	
	あつあ 厚揚げのツナみそ焼き			生揚げ ツナ みそ	ねぎ	白ごま	みりん	
かいそう 海藻サラダ		海藻 大豆	きゃべつ きゅうり ほうれん草	オリーブ油 きび砂糖	しょうゆ レモン果汁 酢 こしょう 塩			
みかん		みかん						
19 (木)	ビーフシチュー	694 20.9 27.0 1.51	847 24.8 29.0 1.86	牛肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	精米 サラダ油 じゃがいも	塩 こしょう ハヤシルウ デミグラスソース コンソメ トマトピューレー ぶどう酒 ウスターソース オイスターソース	
	牛乳			牛乳				
	コーンフレンチサラダ			きゃべつ きゅうり パプリカ コーン	オリーブ油 きび砂糖	酢 しょうゆ こしょう		
	ティラミス				ティラミス			



1月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

田島学校給食センター



日付	こ ん だ て め い	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	給食なし
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
全国学校給食週間 本とコラボ献立【20日～26日】 (赤い本のマークがコラボメニューの目印です。)							
20 (金)	とうちゃんのちゃんぽんめん 『とうちゃんのちゃんぽんめん』より	829 39.1 22.3 2.65	豚肉 かまぼこ えび いか うずら卵 みそ	にんにく 人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜	ソフト麺 サラダ油 清酒 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック	椀小
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー きゃべつ 人参		レモン果汁 しょうゆ	
	きなこピーンズ		大豆 きなこ		でん粉 米油 きび砂糖	塩	
23 (月)	ジャンバラヤ	605 24.4 16.8 1.92	鶏ひき肉	玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム しょうが	精米 サラダ油	ケチャップ 塩 カレー粉 チリパウダー	
	牛乳		牛乳				
	かぼちゃのスープ 『びんくさんとかぼちゃ』より		脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ	サラダ油 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	れんこんサラダ			もやし きゅうり きょうな れんこん	きび砂糖 ごま油 白ごま	酢 しょうゆ	
かりかり煮干し	煮干し		アーモンド 清酒 きび砂糖	みりん			
24 (火)	カレーライス 『おいしそうなしろくま』より	652 25.5 17.4 2.04	豚肉 脱脂粉乳	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	精米 サラダ油 じゃがいも	カレールウ しょうゆ 中濃ソース	
	牛乳		牛乳				
	だいこん 大根とかまぼこのサラダ		糸かまぼこ	大根 きゅうり	ごま油 きび砂糖	塩 こしょう 酢	
	ヨーグルトゼリー		ゼラチン 牛乳 ヨーグルト	パイン缶	上白糖	バニラエッセンス	
25 (水)	コッペパン(ラ・フランスジャム)	680 28.1 22.7 2.11			コッペパン ラフランスジャム		
	牛乳		牛乳				
	チキンのクリームシチュー 『野菜はすごい!』より		鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー	オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 バター	スープストック 塩 こしょう	
	じゃこサラダ		しらす	きゃべつ きゅうり 人参	サラダ油 きび砂糖 ごま油	酢 しょうゆ こしょう	
りんご	りんご						
26 (木)	ご飯	662 27.2 22.9 2.18			精米		
	牛乳		牛乳				
	ミネストローネ		ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ トマト にんにく きゃべつ	マカロニ	スープストック 塩 こしょう	
	くじびきハンバーグ 『給食のおにいさん』より		豚ひき肉 卵	玉ねぎ にんじん 黄ピーマン オクラ	パン粉 サラダ油	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース	
ひじきのマリネ	ひじき ハム 大豆 ダイスチーズ	きゅうり	清酒 サラダ油	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
27 (金)	ご飯	596 27.1 17.2 1.92			精米		
	牛乳		牛乳				
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 ねぎ	サラダ油 里芋 清酒	鰹だし 塩 しょうゆ	
	シシャモの胡麻焼き		ししゃも 卵	しょうが にんにく	ごま油 白ごま	しょうゆ	
	カミカミ和え		さきいか	たくあん もやし 人参 白菜 きゅうり しょうが		しょうゆ	
	あじっのり 味付け海苔		あじのり				
みかん	みかん						
30 (月)	ご飯	606 24.9 19.4 2.06			精米		
	牛乳		牛乳				
	とりにく だいこん にももの 鶏肉と大根の煮物		鶏肉 さつま揚げ	大根 人参 さやえんどう	里芋 清酒 きび砂糖	鰹だし 塩 しょうゆ	
	とうふ まさごあ 豆腐の真砂揚げ		豆腐 おから えび 鶏ひき肉 しらす 卵	こねぎ	でん粉 清酒 米油	塩 しょうゆ みりん	
	はくさい いそべあ 白菜の磯辺和え		のり	白菜 小松菜 人参		しょうゆ	
31 (火)	ご飯	640 23.2 23.6 1.90			精米		
	牛乳		牛乳				
	えのきのみそ汁		生揚げ みそ	大根 えのき ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	
	さば 鯖のソース焼き		鯖 みそ	しょうが	清酒 きび砂糖	ウスターソース	
こまつな 小松菜のナムル	いり卵	小松菜 きゃべつ 人参 にんにく	きび砂糖 ごま油 白ごま	しょうゆ			