平成３０年度

１月　学校給食献立予定表

廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう 黄（き） ねつや力のもとになる	赤（あか） 体をつくる	緑（みどり） 体の調子をととのえる	エネルギー（キロカロリー）基準値 （小）６４０ （中）８２０	塩分（グラム）基準値 （小）2.5 以下 （中）3.0 以下
8・火	ごはん　牛乳 ぶりのてりやき　こうはくなます くろまめ　しらたまぞうに	こめ　さとう しらたまもち	牛乳　ぶり　くろまめ とりにく　かまぼこ	だいこん　にんじん はくさい　ほししいたけ みつば　ゆず	674 857	1.0 1.5
9・水	ごはん　牛乳　わかめのジュージュー にくじゃが はくさいのごまずあえ	こめ　こめあぶら じゃがいも　さとう ごま	牛乳　わかめ　ぶたにく しらすぼし　ちくわ かつおぶし	ねぎ　にんじん　たまねぎ さやいんげん　はくさい いとこんにゃく	636 819	2.0 2.5
10・木	**セルフハムたまごサンド**　牛乳 〔１食用マヨネーズ〕　**卵除去食** コーンスープ　ふのしおキャラメル	パン　マヨネーズ こめあぶら　じゃがいも じょうしんこ　ふ みずあめ　さとう　バター	牛乳　ハム　**たまご** チーズ　とりにく スキムミルク なまクリーム	キャベツ　たまねぎ にんじん　コーン　パセリ	706 881	3.0 4.0
11・金	ハヤシライス 牛乳 かぶとりんごのサラダ	こめ（むぎ）　じゃがいも バター　こむぎこ　さとう べにばなあぶら	牛乳　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　かぶ パセリ　しめじ　りんご にんにく　グリンピース	612 801	1.4 1.9
15・火	ごはん　牛乳 さわらのたつたあげ キャベツのしそふうみ　にごめ	こめ　さとう　でんぷん なたねあぶら　さといも	牛乳　さわら　なまあげ あずき	キャベツ　しそ　だいこん ほししいたけ　にんじん れんこん　ごぼう こんにゃく	700 876	1.4 1.7
16・水	ごはん　牛乳 とりにくのおろしやき**★食べようデイ** ゆでブロッコリー　みそしる	こめ　さとう　ごまあぶら じゃがいも	牛乳　とりにく あぶらあげ　わかめ みそ	だいこん　にんじん　ねぎ しょうが　レモン ブロッコリー　たまねぎ	592 743	2.4 3.1
17・木	リッチパン　牛乳**★食育の日　かむかむ献立** こんさいのクリームシチュー かみかみサラダ	パン（さとう、バター） さといも　バター　ごま じょうしんこ　アーモンド さとう　べにばなあぶら	（たまご）　牛乳 とりにく　スキムミルク なまクリーム　いか かえりいりこ	たまねぎ　にんじん れんこん　ごぼう　えだまめ キャベツ　コーン	658 849	2.4 3.0
18・金	ごはん　牛乳　**卵除去食** **おでんふうに** ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ　じゃがいも　さとう	牛乳　とりにく　ちくわ なまあげ　こんぶ **うずらたまご**　だいず わかめ　かつおぶし	だいこん　こんにゃく にんじん　ほうれんそう もやし	669 864	2.0 2.7
21・月	ごはん　牛乳 いそに きりぼしだいこんのすのもの	こめ　こめあぶら さとう　ごま ごまあぶら	牛乳　だいず　ぶたにく ひじき　さつまあげ しらすぼし　わかめ	たまねぎ　ごぼう　にんじん こんにゃく　こまつな きりぼしだいこん　キャベツ	608 777	1.4 2.0
22・火	チーズむしパン　牛乳 きのこのわふうスパゲティー ツナサラダ	こむぎこ　さとう べにばなあぶら　バター スパゲティー オリーブあぶら	牛乳　スキムミルク チーズ　ベーコン　ツナ	にんじん　たまねぎ しめじ　まいたけ　しいたけ パセリ　にんにく　キャベツ コーン	593 754	1.6 2.1
23・水	ごはん　牛乳　**卵除去食** **とうふのカレーいため** アーモンドあえ	こめ　こめあぶら さとう　アーモンド	牛乳　とうふ　ぶたにく **たまご**　ハム	たまねぎ　にんじん キャベツ　にら　もやし ほうれんそう	612 785	1.9 2.5
24・木	コッペパン　牛乳　〔１食用タルタルソース〕 カキフライ　ゆでキャベツ かぶのスープ　**給食週間　郷土料理・地産地消献立**	パン　こむぎこ　パンこ こめあぶら　じゃがいも なたねあぶら	牛乳　カキ　とりにく	キャベツ　かぶ　にんじん たまねぎ　しめじ	630 788	2.6 3.5
25・金	あさりのちらしずし　牛乳 わけぎのぬた さつまじる	こめ（さとう） さとう　ごま　さつまいも	牛乳　あさり　とりにく あぶらあげ　みそ いか	にんじん　ほししいたけ れんこん　こんにゃく だいこん　ねぎ　わけぎ	571 738	3.7 5.1
28・月	ごはん　牛乳 びしゅなべ ごぼうのおかかあえ	こめ　ごま　さとう	牛乳　ぶたにく　とりにく とうふ　しらすぼし ちくわ　わかめ かつおぶし	にんじん　はくさい しめじ　たまねぎ しろねぎ　いとこんにゃく もやし　ピーマン　ごぼう	581 740	1.6 2.3
29・火	ミニロールパン　牛乳 だいずうどん　こいわしのからあげ こまつなのレモンふうみ	パン（さとう、バター） うどん　さとう　でんぷん なたねあぶら	（たまご）　牛乳 だいず　あぶらあげ こいわし	たまねぎ　しいたけ にんじん　はくさい　ねぎ こまつな　レモン	684 865	2.8 3.6
30・水	あなごめし　牛乳 ゆきけし みかん	こめ　さとう しらたまもち	牛乳　あなご　とうふ とりにく	ごぼう　にんじん ほししいたけ　みつば たまねぎ　はくさい こまつな　みかん	595 771	2.3 3.1
31・木	きんときまめのミートサンド 牛乳　**卵除去食** **ふわふわスープ**　〔１食用チーズ〕	パン　さとう　でんぷん こめあぶら　じゃがいも パンこ　オリーブあぶら	牛乳　きんときまめ とりにく　ぶたにく ウインナー　**たまご** チーズ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　えのきたけ パセリ	655 836	3.1 3.9

＊（　　）は，パン，ごはんに入っている材料，〔　　〕は１食用小袋のものです。
＊詳しい材料が示してある，「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は，担任の先生までお申し出ください。
＊エネルギーと塩分（減塩の取り組みから）を栄養表示として示しています。参考にしてください。
＊都合により，献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
＊アレルギー対応として，これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は，念のため，ご家庭で事前に食べる経験をしておく等，ご配慮ください。
＊毎月１９日は「食育の日」です。かむかむ献立です。