

令和2年 1月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量						
日	曜	ス プ リ ン	主 食	牛 乳	お か ず	汁 物	血 や 肉 を 作 る	力 や 体 温 と な る	身 体 の 調 子 を 整 え る	小 工 ネ ル ギ ー	小 蛋 白 質	中 工 ネ ル ギ ー	中 蛋 白 質		
9	木	○	ごはん		わかどりのごまてりやき れんこんのきんぴら だいだいのムース	すましじる	牛乳 はんぺん 若鶏のごま照り焼き 豚肉	白飯 ごま油 蒟蒻 砂糖 ごま だいだいのムース	白菜 長葱 人参 小松菜 大根 れんこん	661	24.8	801	28.2		
10	金		わかめごはん		さんまゆずみそに みかん	おそうじ	牛乳 鶏肉 なたと さんまゆず味噌煮	わかめごはん 里芋 油 煮込み餅	人参 大根 ごぼう 干し椎茸 長葱 みつば みかん	645	23.0	820	27.9		
14	火		ごはん		ちくわのピリからいため やきつくね	ほうれんそうの みそじる	牛乳 油揚げ 味噌 竹輪 れんこん入りつくね	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖 ごま油 澱粉	ほうれん草 人参 長葱 ごぼう	601	21.1	837	28.3		
15	水				☆ふれあいべんとうのひ☆										
16	木	○	ごはん		きりほしだいこんのそぼろどん 小・ヨーグルト 中・あつやきたまご	とうふの すましじる	牛乳 豆腐 なたと 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 厚焼き卵	白飯 油 砂糖 澱粉	長葱 人参 大根 ほうれん草 玉葱 切干大根	628	26.5	799	34.9		
17	金	○	ごはん		《しよくいくのひ：ほっかいどうのりょうり》 ひじきのサラダ（ドレッシング） コーンコロッケ	スープ カレー	牛乳 鶏肉 ひじき	白飯 じゃが芋 油 砂糖 蒟蒻 コーンフライ 香味塩ドレッシング	セロリー 玉葱 人参 南瓜 さやいんげん 生姜 胡瓜 りんごピュレ にんにく キャベツ	666	19.9	840	25.0		
20	月		ごはん		フロッコリーサラダ（ドレッシング） さばのたつたあげ のりふりかけ	けんちんじる	牛乳 豆腐 さばの竜田揚げ のりふりかけ	白飯 里芋 ごま油 蒟蒻 油 柑橘ドレッシング	人参 大根 ごぼう 長葱 小松菜 干し椎茸 フロッコリー 胡瓜 コーン	648	22.9	821	27.7		
21	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに 小・はるまき アーモンドこさかな 中・かぼちゃコロッケ（ソース）		牛乳 豆腐 豚肉 なたと 春巻 アーモンド小魚	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油 かぼちゃコロッケ	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	750	25.5	909	31.2		
22	水	○	小・くろパン 中・チーズパン		チキントマトスパゲティ フルーツポンチ やきウインナー		牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ ウインナー レバー入りウインナー	黒パン チーズパン オリーブ油 砂糖 スパゲティ みかんゼリー ナタデココ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン カットマト りんご缶 バイン缶 ミックストフルーツ (りんご・黄桃・白桃・洋梨)	705	25.7	881	35.3		
23	木		ごはん		ちくぜんに わふうハンバーグ 中・はらじゅくドッグ	だいこんの みそじる	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 味噌 ハンバーグ	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖 澱粉 原宿ドッグ	長葱 大根 玉葱 小松菜 人参 ごぼう 筍 れんこん	590	23.8	910	34.6		
24	金	○	ごはん		ごしきごはんのぐ りんご	すいとん	牛乳 鶏肉 蒲鉾 豚肉 油揚げ	白飯 油 砂糖 里芋 すいとん	人参 白菜 大根 小松菜 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん りんご	643	23.1	836	29.5		
27	月	○	こどもパン スライス		さんどうようサラダ チキンカツ（ソース）	エルテン スープ	コーヒー牛乳 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ベーコン チキンカツ	こどもパン じゃが芋 油	グリーンピースペースト 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	628	23.3	797	29.0		
28	火	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん さといもパオズ	ひがしまつやまの やさいスープ	牛乳 蒲鉾 豚肉 味噌 油揚げ 里芋パオズ	白飯 きび砂糖 ごま油 ごま	長葱 人参 大根 白菜 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 りんごピュレ キャベツ	684	29.0	855	34.5		
29	水		ソフトめん		ミートソース フレンチサラダ（ドレッシング） 中・オムレツ		牛乳 豚肉 粉チーズ ブレーンオムレツ	ソフトめん 油 澱粉 クリーミーフレンチドレッシング	玉葱 人参 セロリー パセリ にんにく 胡瓜 キャベツ 夏みかん缶	601	24.4	811	34.5		
30	木	○	ごはん		かてめしのぐ みそポテト	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 竹輪 油揚げ	白飯 じゃが芋 砂糖 蒟蒻 油 三温糖 じゃが芋衣付き 澱粉	長葱 人参 大根 ごぼう さやいんげん	678	21.8	858	27.6		
31	金		ごはん		すきやき ししゃもフリッター 小・はらじゅくドッグ 中・ヨーグルト		牛乳 豚肉 焼き豆腐 りんごヨーグルト 子持ちししゃもフリッター	白飯 白滝 油 砂糖 原宿ドッグ	人参 玉葱 白菜 長葱 春菊	736	25.8	925	31.9		
15回							平均栄養量			658	24.0	847	30.7		
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。							栄養基準量			640	18~32	820	25~40		