



1月の給食献立予定表



矢板中

令和5年12月下旬配布
矢板市立矢板北学校給食
共同調理場(矢板中内)

日付	こんだてめい		おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価
	※ 毎日牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。		【赤】主に体をつくるものになる		【緑】主に体のちょうしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもとになる		1食分(kcal)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま		食塩相当量(g)
9 火	コッペパン			脱脂粉乳			小麦粉 さとう		814 30.2 25.4 3.4
	りんごジャム					りんご	ジャム		
	肉団子②	鶏肉				たまねぎ	パン粉 さとう		
	切干し大根サラダ	ハム		にんじん 小松菜	だいこん				
10 水	ごはん						こめ		872 24.5 23.3 3.3
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	サラダ油	
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ こんにゃく				
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
11 木	ごはん						こめ		778 22.8 18.9 2.2
	焼き魚(アジ)	アジ							
	おかか和え		かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ もやし		白ごま こま油		
	トック雑煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	トック さといも			
12 金	チーズ		チーズ						892 33.1 35.9 3.2
	キャラメル揚げパン(コッペパン) (キャラメル)		脱脂粉乳				小麦粉 さとう	サラダ油	
	トマトミートオムレツ	卵		トマト	たまねぎ		キャラメルミルク		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		でんぷん	ドレッシング	
15 月	スパゲッティきのこシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ にんにく		スパゲティ ルウ	サラダ油	778 30.1 19.0 2.7
	ごはん						こめ		
	卵焼き	卵					さとう でんぷん		
	たくあん和え		かつおぶし	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり		白ごま		
16 火	すきやき風煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	しゅんぎく	はくさい ねぎ しいたけ えのきだけ しらたき	ざらめ		776 31.1 26.9 3.5
	黒糖パン		脱脂粉乳				小麦粉 黒さとう		
	鶏肉のバーベキューソースかけ(鶏肉) (バーベキューソース)	鶏肉				たまねぎ にんにく りんご	ざらめ でんぷん	サラダ油	
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
17 水	白菜シチュー		牛乳			たまねぎ はくさい とうもろこし	ルウ じゃがいも	バター	774 27.4 20.6 3.6
	ごはん						こめ		
	焼餃子②	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ		小麦粉		
	ひじきとツナのナムル	まぐろツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごま油 白ごま	
18 木	豆腐チゲスープ	豆腐 豚肉 みそ		にら にんじん	にんにく もやし はくさい しいたけ ねぎ		サラダ油		780 29.3 18.6 2.8
	ごはん						こめ		
	納豆	納豆							
	インド煮 ※給食レシピ	豚肉 うすら卵 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ さやいんげん こんにゃく		さとう	サラダ油	
19 金	小松菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜 にんじん					784 29.0 30.1 3.4
	ちゃんぽんうどん(うどん) (ちゃんぽん汁)	豚肉 いか ナルト うすら卵				にんにく しょうが もやし さやえんどう はくさい	うどん	ごま油	
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ		小麦粉	サラダ油	
	ごまじゃこサラダ		かたくちいわし	小松菜 にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング ごま		
22 月	レモンゼリー					レモン	ゼリー		774 30.7 21.6 2.8
	ガバオライス(ごはん) (ガバオライスの具)	鶏肉 大豆		にんじん ビーマン	たまねぎ レモン		こめ		
	棒々鶏サラダ	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり キャベツ とうもろこし		さとう	サラダ油	
	卵とわかめのスープ	卵 ナルト	わかめ	にんじん	ねぎ			ドレッシング ごま	
23 火	コロケサンド(丸パン) (コロケ) (ソース)		脱脂粉乳				小麦粉 さとう		807 22.3 30.8 3.7
	コールスローサラダ		大豆 卵	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし		じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	サラダ油	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	キャベツ とうもろこし きゅうり		さとう	サラダ油	
	ごはん						こめ		
24 水	味付けのり								910 29.9 26.9 2.8
	焼き魚(サバ)		さば						
	塩昆布漬		こぶ	にんじん	だいこん はくさい			ごま	
	すいとん汁	鶏肉 油揚げ			だいこん ねぎ ごぼう しいたけ			サラダ油	
25 木	いちごミルクプリン		脱脂粉乳			いちご	プリン		776 26.2 18.5 2.7
	セルフきんぴらあんかけ(ごはん) ※矢高レシピ(きんぴらあんかけの具)	豚肉		にんじん	ごぼう だいこん さやいんげん		こめ		
	五目厚焼き卵	たまご 鶏肉	もすく	にんじん	たけのこ しいたけ		でんぷん	ざらめ ごま油	
	じゃが芋とニラの味噌汁	油揚げ みそ		にら	たまねぎ		じゃがいも		
26 金	はちみつパン		脱脂粉乳				小麦粉 さとう はちみつ		758 31.3 24.8 3.3
	イタリアントマトハンバーグ(ハンバーグ) (ハンバーグソース)	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが		さとう		
	ほうれん草サラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし		さとう		
	白いんげん豆のポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし		バター ルウ	ドレッシング	
29 月	ごはん						こめ		895 30.9 26.9 2.6
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				しょうが	でんぷん	サラダ油	
	干草和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり				
	さつま芋と小松菜の味噌汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜			さつまいも		
30 火	塩糰みそラーメン(ラーメン) (ラーメンスープ)	豚肉 みそ		にら	キャベツ もやし きくらげ メンマ ねぎ		中華麺	ごま油	820 29.8 28.0 3.6
	餃子ロール	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく		塩こうじ		
	かんぴょうの胡麻酢和え	油揚げ		にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり		パン粉 小麦粉		
	レモンタルト	卵			レモン		さとう	するごま ごま油	
31 水	ごはん						こめ		818 26.8 22.0 2.8
	アジフライ	アジ					パン粉 小麦粉		
	ソース								
	切り干し大根煮 のっぺい汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ		さとう	サラダ油	

1年4組
立案献立

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g
 今月の平均 エネルギー：809kcal たんぱく質：28.5g 脂質：24.6g 食塩相当量：3.0g
 ※記載している栄養価は、すべて飲用牛乳(200ml)を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。



矢板市産の
豚肉を使用



JAしおのやより、い
ちごを提供して
いただきます