



# 1月献立表



## 串本町学校給食センター

曜日	ごんじてめい 献立名	主な使用材料名				エネルギー
		ちよ にく ほね あか 血や肉や骨になる(赤)	からだの ちょっと ととの 体の調子を整える(みどり)	ちから ねつ 力や熱になる(黄)	小 中	
9 金	ポークカレーライス わうだいこん 和風大根サラダ	ぶた肉 牛乳 わかめ	にんじん 玉ねぎ グリンピース だいこん にんじん きゅうり ゆず果汁	グリーンピース きゅうり さとう油	じゃがいも カレールウ さとう	638 790
	にく 肉じゃが	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	じゃがいも さとう	
	ゆかり和え ちくわ 竹輪の好み揚げ		ほうれんそう きゃべつ ゆかり			
13 火	にく 肉じゃが	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	じゃがいも さとう	622 781
	ゆかり和え		ほうれんそう きゃべつ ゆかり			
	ちくわ 竹輪の好み揚げ	ちくわ あおのり かつおぶし		ごむぎこ 油		
14 水	あつあ 厚揚げの中華煮 ナムル 揚げきょうざ	あつあげ ぶた肉 牛乳 とり肉 ぎょうざ(ぶた肉)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ にんじん きゅうり もやし ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ・きゃべつ)	チングエンサイ もやし ぎょうざ(ごむぎこ・でんぶん・さとう)油	さとう でんぶん さとう ごま ごま油 さとう ごむぎこ・でんぶん・さとう)油	644 827
	かに 鱈の照り焼き さしめく 三色なます	ぶり 牛乳			さとう でんぶん	
	さくらん 筑前煮	とり肉	にんじん だいこん きゅうり	さとう ごま	れんこん にんじん いんげん こんにゅく	
15 木	豚丼 はくさい 白菜のみそ汁	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゅく にんじん はくさい	さとう	玉ねぎ にんじん こんにゅく はくさい	567 729
	ピピンバ ちうわか 中華スープ	ぶた肉 牛乳 とうふ	にんじん もやし ほうれんそう にんじん はくさい しいたけ	さとう ごま油 ごま		
	にく 鶏肉とじゃがいものバジル焼き 枝豆とツナのサラダ カレースープ	とり肉 牛乳 ツナ ワインナー	バジル えだまめ にんじん きゅうり コーン レモン果汁 きゃべつ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 油 さとう マヨネーズ カレールウ		
19 月	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	さば 牛乳			米	597 733
	にく 鶏肉のレモン揚げ 野菜サラダ ミニストローネ ぽんかん	とり肉 牛乳 串本西中学校 リユエト献立	レモン果汁 にんじん きゃべつ コーン ブロッコリー	でんぶん さとう 油 さとう 油		
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	べーコン	かぼちゃ 玉ねぎ トマト えだまめ 柑んかん	じゃがいも さとう		
20 火	にく 焼きた肉風炒め 三色和え にらたまスープ	牛肉 牛乳	しょうが にんにく ビーマン	でんぶん さとう ごま油		587 733
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐		にんじん ほうれんそう もやし	ごま		
	にく 焼きた肉風炒め 三色和え にらたまスープ	たまご	にら 玉ねぎ			
21 水	くら 鰯の竜田揚げ すろっぽ 紀州汁	くじら肉 牛乳 あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく にんじん だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ	でんぶん 油 さとう 米	でんぶん さとう ごま	613 789
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	串本西中学校 リユエト献立				
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐					
22 木	にく 鶏肉のレモン揚げ 野菜サラダ ミニストローネ ぽんかん	とり肉 牛乳 野菜サラダ 串本西中学校 リユエト献立	レモン果汁 にんじん きゃべつ コーン ブロッコリー	でんぶん さとう 油 さとう 油		678 827
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	べーコン	かぼちゃ 玉ねぎ トマト えだまめ 柑んかん	じゃがいも さとう		
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐					
23 金	にく 焼きた肉風炒め 三色和え にらたまスープ	牛肉 牛乳	しょうが にんにく ビーマン	でんぶん さとう ごま油		549 707
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐		にんじん ほうれんそう もやし	ごま		
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	たまご	にら 玉ねぎ			
26 月	くら 鰯の竜田揚げ すろっぽ 紀州汁	くじら肉 牛乳 あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく にんじん だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ	でんぶん 油 さとう 米	でんぶん さとう ごま	647 798
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	串本西中学校 リユエト献立				
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐					
27 火	ピラフ チキンケバブ風 野菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 ヨーグルト ワインナー 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく にんじん ほうれんそう はくさい	パター 油 じゃがいも でんぶん		562 701
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	紀州梅まだい 牛乳	ねりうめ	でんぶん 油		
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	あぶらあげ みそ	れんこん にんじん いんげん こんにゅく	ごま ごま油		
28 水	にく 紀州梅まだいの梅風味ソース れんこんの金平 貝たくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも (なんたんみつひめ)		669 850
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	とり肉 牛乳		でんぶん 油		
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	ツナ わかめ	にんじん もやし はくさい えのき ねぎ	油 ミニレモンゼリー		
29 木	にく 鶏肉のから揚げ にんじんしりしり わかめスープ ミニレモンゼリー	ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・しょうが・にんにく・トマト)	パン・ハンバーグ(さとう・でんぶん・さとう)		589 731
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	ツナ	にんじん もやし	さとう マヨネーズ		
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	わかめ	はくさい えのき ねぎ	ミニレモンゼリー		
30 金	コッペパン(県産小麦) ホットドッグパン ごぼうサラダ コンソメスープ	パン	パン(パンねぎ・しょうが・にんにく・トマト)	パン・パン(パンねぎ・さとう・でんぶん・さとう)		578 715
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	ごぼう	ごぼう きゅうり にんじん コーン	さとう マヨネーズ		
	さば 白菜の酢の物 ひじきの炒り豆腐	ベーコン	きゃべつ ほうれんそう かぼちゃ しめじ			

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

## 栄養バランスのよい食事で 健康な体づくりを

