

令和5年度 1月 学校給食予定献立表 佐賀市立川上小学校



9日(火)：始業式 10(水)：給食開始 24(水)～30(火)：全国学校給食週間



日・曜	献立名	献立の材料 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。				エネルギー (kcal) たん白質 (g)	アレルギー表示 7品目ほか (小麦・卵・乳・そば) 落花生・えび・かに
		主に体を 作るものになる(赤)	主にエネルギーの ものになる(黄)	主に体の調子を整える ものになる(緑)	調味料		
9 火	3学期の始業式						
10 水	ごはん さばのゆずみそ煮 紅白なます お雑煮 お正月メニュー	牛乳 牛乳 さばのゆずみそ煮 かつお節 かまぼこ、鶏もも肉	ごはん、強化米 上白糖、すりごま 紅白もち	大根、人参 白菜、人参、高菜、干し椎茸	酢、塩 淡口、酒、みりん、塩、かつお節、昆布(だし)	677 24.5	牛乳
11 木	丸型コッペパン ハンバーガーパーティ・スライスチーズ そえ野菜 きのこことコーンのチャウダー	ジョア ジョア(ストロベリー) 丼パティ(卵、乳不使用)、チーズ ベーコン、白いんげんピュール 豆乳	丸型コッペパン マヨネーズ(卵不使用) サラダ油	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、しめじ、しいたけ、トナリ、マッシュルーム	ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン、濃口 がらすープ、アジ、塩、こしょう 白ワイン、淡口しょうゆ、みりん	603 26.0	ジョア(乳) 丸パン(小麦、乳) スライスチーズ(乳) チキンパーティ(小麦)
12 金	ごはん、豆乳プリンタルト カレーうどん 大根のサラダ	牛乳 牛乳 牛肉 白いんげんピュール ハム	ごはん、強化米、豆乳プリンタルト(小麦、卵、乳不使用) うどん麺、サラダ油 カレールーウ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、チンゲン菜 しめじ 大根、人参、コーン、きゅうり、枝豆	チャツネ、ウスターソース 酒、塩、濃口しょうゆ、みりん 和風ドレッシング、塩、こしょう、淡口	717 20.8	牛乳 うどん(小麦) カレールーウ(小麦)
15 月	ごはん 青のり入りホキフライ 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳 牛乳 ホキフライ(卵不使用) 豚汁、厚揚げ、みそ	ごはん、強化米 揚げ油 すりごま、三温糖 さといも、サラダ油	ほうれん草、もやし、人参 玉ねぎ、人参、ごぼう、葉ねぎ、こんにゃく	濃口しょうゆ、塩 煮干し(出し用)、酒	691 25.1	牛乳 ホキフライ(小麦)
16 火	ごはん はくさい鍋 カレーパリッシュ おからのサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉、厚揚げ、野菜ボール(卵不使用) カレーパリッシュ(いりこ) ハム、おから	麦ごはん、強化米 マロニー マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、 えのき、しめじ、白ねぎ きゅうり、枝豆、コーン	がらすープ、濃口しょうゆ、酒 みりん 酢、塩、こしょう、淡口しょうゆ	632 22.4	牛乳
17 水	高菜ごはん 型抜きチーズ 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 牛乳 型抜きチーズ ハム 豚肉	麦ごはん、強化米、ごま油、ごま 春雨、ごま油 ワンタン、ごま油	高菜漬け もやし、きゅうり、人参 チンゲン菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、コーン	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、みりん、酒 棒棒鶏ドレッシング、淡口しょうゆ がらすープ、中華味、塩、こしょう、酒	545 20.0	牛乳 型抜きチーズ(乳) ワンタン(小麦)
18 木	食パン/チョコクリーム クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉、牛乳、スキムミルク 白いんげんピュール ハム	食パン、チョコクリーム(乳不使用) じゃが芋、ホワイトソース サラダ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム クリームコーン、枝豆 キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン	がらすープ、アジ、塩、こしょう 淡口しょうゆ、白ワイン りん粉ドレッシング、淡口しょうゆ	567 19.9	牛乳、食パン(小麦、乳) スキムミルク(乳)、牛乳 ホワイトソース(小麦、乳)
19 金	ごはん、さつまいも 牛肉と大根の煮物 冬野菜のごま和え	牛乳 牛乳 牛肉、うずら卵、厚揚げ かつお節	ごはん、強化米、さつまいも(卵乳不使用) サラダ油、三温糖 すりごま、三温糖	大根、人参、板こんにゃく いんげん 白菜、ほうれん草、もやし、人参	かつお節(だし用)、だし昆布 濃口しょうゆ、酒、みりん 濃口しょうゆ	613 20.6	牛乳 うずら卵
22 月	麦ごはん ポークカレー 1/22はカレー ライスの日 ハムと大根のマリネ	牛乳 牛乳 豚肉 ハム	ごはん、強化米 じゃがいも、サラダ油 カレールーウ サラダ油、上白糖	玉ねぎ、人参、枝豆、にんにく 大根、きゅうり、人参	チャツネ、赤ワイン、ブイヨン、こしょう トビエール、りんごビネール、ケチャップ 酢、淡口しょうゆ、塩、こしょう	651 21.1	牛乳 カレールーウ(小麦)
23 火	ごはん バジルのチキンフライ ほうれん草ときのこのソテー わかめ汁	牛乳 牛乳 バジルのチキンフライ(卵不使用) ベーコン 豆腐、わかめ	ごはん、強化米 揚げ油 サラダ油	ほうれん草、しめじ、えのき、人参 干椎茸、玉ねぎ、人参、小松菜	濃口しょうゆ、がらすープ、塩、こしょう かつお節(だし用)、だし昆布 濃口しょうゆ、酒、みりん	589 22.1	牛乳 チキンフライ(小麦)
24 水	ごはん/焼きのり 鮭の塩焼き たくあん みそ汁 はじまりの こんだて	牛乳 牛乳/ 焼きのり 鮭 みそ	ごはん、強化米 さつまいも	たくあん漬け 玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、葉ねぎ	煮干し(出し用)、みりん	532 25.6	牛乳
25 木	黒糖パン、牛乳 グラシュー ガトーショコラ 野菜のザワークラウト風 世界の料理 (ドイツ)	牛乳 牛乳 牛肉	黒糖パン じゃがいも、サラダ油 ガトーショコラ(小麦卵乳不使用)	玉ねぎ、人参、にんにく、セロリ カットトマト キャベツ、玉ねぎ、きゅうり	がらすープ、アジ、赤ワイン、塩、ケチャップ こしょう、トビエール、りんご粉 酢、ブイヨン、黒こしょう	602 23.1	牛乳 黒糖パン(小麦、乳)
26 金	ごはん、ふりかけ 大町たるめん きんぴらごぼう 佐賀の ご当地料理	牛乳 牛乳、ひじきふりかけ(卵不使用) 豚肉、むきえび、かまぼこ 丸天	ごはん、強化米 干しうどん麺、ごま油 ごま油、いりごま、三温糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、きくらげ もやし、葉ねぎ、しょうが ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん	鶏豚湯、中華味、塩、酒 淡口しょうゆ、こしょう 濃口しょうゆ、みりん、酒	570 21.8	牛乳 えび うどん麺(小麦) 丸天(卵)
29 月	キムタクチャーハン キャベツと油揚げの和え物 ビーフンスープ クレープ(ブルーベリー) 給食生まれ の人気献立	牛乳 牛乳/豚肉 油揚げ ベーコン	ごはん、強化米、いりごま、ごま油 三温糖 ビーフン、ごま油 クレープ(小麦、卵、乳不使用)	白菜キムチ、たくあん漬け キャベツ、人参、小松菜 玉ねぎ、人参、ほうれん草、 きくらげ	淡口、濃口しょうゆ、みりん がらすープ、中華味、酒、塩 淡口しょうゆ、こしょう	597 18.3	牛乳
30 火	ごはん/みかん 筑前煮 かけあえ 佐賀の 郷土料理	牛乳 牛乳 鶏肉 いか、米みそ	ごはん、強化米 さといも、三温糖、サラダ油 上白糖、すりごま	みかん 人参、たけのこ、ごぼう、れんこん 干椎茸、こんにゃく、さやいんげん 大根、きゅうり	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ 酒、みりん 酢、塩、酒	580 20.4	牛乳
31 水	ごはん 赤魚のからあげ 白菜のしそ昆布和え みそ汁	牛乳 牛乳 赤魚 しそ昆布 油揚げ、みそ	ごはん、強化米 薄力粉、かたくり粉、揚げ油 じゃがいも	白菜、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参、えのき、葉ねぎ	酒、塩、こしょう 濃口しょうゆ、みりん 煮干し(出し用)、みりん	570 21.5	牛乳 薄力粉(小麦)

※アレルギー表示については、表示義務のある7品目ほかを記入しています。また、醤油(ドレッシング類を含む)・穀物酢の小麦の表示はしていません。
 ※本校で使用しているベーコン・ハム・ウインナー、かまぼこ、マヨネーズ・ドレッシング(ごま・フレンチ・コールスロー等)は、卵・乳不使用の製品です。
 ご不明な点は栄養職員までおたずねください。