



1月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神崎市学校給食共同調理場
小学校

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g	
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
曜													
8 木	しぎょうしき												
9	わかめごはん	あじうがつけりょうり		わかめ			せいはいくまい きょうかまい おき				584	24.5	17.8
金		いわしのかんろに いためなます とりにくはくさいのおすいもの	いわしのかんろに あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	さとう	ごま あぶら	酢 塩 醤油				
12 月	せいじんのひ												
13	ホークカレー (むぎごはん)		ぶたにく いんげんまめ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュレ	せいはいくまい きょうかまい おき	あぶら	塩 こしょう ソース ケチャップ 醤油 ルー	593	19.7	18.6	
火		しおごんぶサラダ	かつおぶし	ぎゅうにゅう しおごんぶ	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ もやし	さとう	あぶら	塩 こしょう 酢				
14	ごはん			ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい						
水		さけのメンチカツ ごまあえ どうぶのすましじる	さけのメンチカツ どうぶ	わかめ	にんじん	キャベツ もやし えだまめ	あぶら	ごま	醤油	568	20.1	16.5	
15	ちゅうかごはん		ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき	ぶ	ごまあぶら	醤油 塩 酒 昆布 削り節				
木		ちゅうかあえ ごまくちゅうかスープ	ささみ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま ごまあぶら	酢 醤油	623	20.1	15.4	
16	ごはん	かんざきしよくのひ		ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん きくらげ	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	塩 こしょう しょうが ソース 酒	683	25.7	21.9	
金		そうめんチキンカツ こまつなあえもの さつまいものクリームスープ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん アスパラガス	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	はくりきこ ぱんこ そうめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	鶏がらだし 塩 酒 こしょう				
19	ごはん		ぶたにく にくだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ ねぎ	せいはいくまい きょうかまい		醤油 酒 みりん 鶏がらだし 醤油 酢	576	28.2	17.8	
月		やさしいマヨネーズあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし えだまめ	ごま マヨネーズ (たまごなし)						
20	むぎごはん		ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	りんごビュレ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	せいはいくまい きょうかまい おき	あぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう	520	18.3	12.5	
火		チャプチェ	どうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ きくらげ にんにく	ごまあぶら	鶏がらだし 塩 酒 醤油					
21	ごはん		とりにく	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油	625	26.9	18.2	
水		どりのからあげ のりあえ ゴーンスープ	とりにく とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら	醤油 酢 塩 こしょう コッパ ルー				
22	そぼろちらし		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たくあん	せいはいくまい きょうかまい おき	ごまあぶら	醤油 酢 塩	561	20.3	18.4	
木		ごまドレあえ はくさいのみそしる	なまあげ みそ		にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう もやし えだまめ はくさい たまねぎ	じゃがいも	ごまドレッシング					
23	ごはん		アジフライ	ぎゅうにゅう		れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	醤油 みりん 鶏がらだし 醤油 塩 こしょう	600	22.4	18.7	
金		れんこんとにんじんのサラダ かきたまスープ	たまご とうふ	にんじん はねぎ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき	かたくりこ	わふうドレッシング					
26	シンシアン ライス	さがのことうちクルメ	ぶたひきにく きゅうひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい おき	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 こしょう	643	23.8	24.4	
月		ゴンゾメスープ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	鶏がらだし コッパ 醤油 塩 こしょう					
27	むぎごはん	あかしのきゅうしよく		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい おき	ごまあぶら	塩 酒 醤油	576	25.4	19.2	
火		ざかなのしおやき たくあんあえ みそしる	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま	煮干 削り節 酒 醤油				
28	たかな ごはん	くもどけんのきょうどりよう		ぎゅうにゅう	たかなづけ	とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい おき	ごま ごまあぶら					
水		れんこんのからしマヨあえ のつべえ	とうふ		にんじん	れんこん きゅうり もやし えだまめ	わふう (たまごなし)	辛子 醤油 酢		549	17.6	16.0	
29	ごはん おきなわ うどん	おきなわのきょうどりよう	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	醤油 酒 みりん 塩 鶏豚だし 鰹だし	620	26.5	15.0	
木		ふーちゃんぶるー	ぶたにく とうふ きんしたまご		にんじん	キャベツ えのき	ぶ	ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油				
30	ごはん	あかしのきょうどりよう		ぎゅうにゅう		ごぼう たけのこ れんこん	せいはいくまい きょうかまい		醤油 みりん 酒	568	23.2	12.0	
金		がめに かけあえ	とりにく こおりとうふ みそ		にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう キャベツ だいこん きゅうり	さとう さとう さとう	酢					
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										今月の平均	593	22.8	17.5