



## 1月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日！！

神埼市学校給食共同調理場  
小学校

日曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料他	エネルギー kcal	カロリーファンデー 1kg		
	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								
8木	しげようしき												
9金	わかめごはん <b>おしょうがつりゅうり</b> ○ いわしのかんろにいためなます とりにくとはくさいのおいもの	おかず	わかめ いわしのかんろに あぶらあげ とりにく	おもに体をつくる食品 きゅうにゅう にんじん にんじん こまつな	おもに体の調子を整える食品 にんじん だいこん にんじん こまつな	せいはくまい きょうかまい おま じやがいも はくさい ごぼう	おもにエネルギーのもとになる食品 さとう ごま あぶら	584	24.5	17.8			
12月	せいじんのひ												
13火	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 りんごピューレ	せいはくまい きょうかまい おま じやがいも	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		
14水	ごはん	○	しおこんぶ・サラダ	かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	きゅうり どうもろこし キャベツ もやし	さとう	あぶら	塩こしょう 醋	568	20.1	16.5
15木	ちゅうかごはん	○	さけのメンチカツ ごまあえ とうふのすまじる	さけのメンチカツ	わかめ	にんじん キャベツ もやし えだまめ	せいはくまい きょうかまい あぶら	ごまあぶら	醤油 塩酒	623	20.1	15.4	
16金	ごはん <b>かんさきしきのひ</b> ○ そうめんチキンカツ ごまつなのおえもの さつまいものクリーミースープ	○	ささみ こもくちゅうかスープ	ぎゅうにゅう きんしたまご	にんじん にんじん こまつな	にんじん キャベツ もやし	せいはくまい きょうかまい あぶら	ごまあぶら	醤油 醋 醤油	683	25.7	21.9	
19月	ごはん	○	よせなべふうに やさいのマヨネーズあえ	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	こにんやく	醤油 酒 みりん 鶏がらだし 醋	576	28.2	17.8	
20火	むぎごはん	○	チャブチエ かんこくふうわかめスープ	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん こまつな	りんごピューレ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	はるさめ さとう	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩こしょう	520	18.3	12.5
21水	ごはん	○	とりのからあげ のりあえ コーンスープ	とりにく	のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし	かたくりこ はくろきこ さとう	あぶら	塩こしょう 酱油	625	26.9	18.2
22木	そぼろちらし	○	ごまドレあえ はぐさいのみぞしる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	にんじん キャベツ ごぼう もやし えだまめ	たくあん じやがいも	ごまあぶら	醤油 醋 塩	561	20.3	18.4
23金	ごはん	○	アジフライ れんこんとにんじんのサラダ かぎだますース	アジフライ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	かたくりこ じやがいも	あぶら	醤油 みりん わふうドレッシング	600	22.4	18.7
26月	シリアンライス	○	さがのごとうちグルメ コンソメスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいす	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	たまねぎ さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩こしょう	643	23.8	24.4
27火	むぎごはん	○	むかしのきゅうしょく さかなのじおやき	さば	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	じやがいも	ごまあぶら	塩酒	576	25.4	19.2
28水	たかなごはん	○	くももとけんのきょうどうりょう れんこんのがらしマヨあえ のつべじる	たかなくん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たかなくつけ れんこん きゅうり もやし えだまめ	たくあん じやがいも	ごまあぶら	酒 醬油	549	17.6	16.0
29木	ごはん おきなわうどん	○	ごはん おきなわうどんのきょうどうりょう	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ えのき	ごぼう ふ	あぶら	醤油 酒 みりん 塩 鶏豚だし 膠だし	620	26.5	15.0
30金	ごはん	○	さかげんのきょうどうりょう	ぶたにく とうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん キャベツ えのき	ごぼう ふ さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 酢	568	23.2	12.0

※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