




# 1月の予定献立表

令和2年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金																									
 			<p>☆牛乳は毎日つきます                  ☆日付に○がついている日はスプーンがつきます                  ☆はしは毎日持ってきてください                  ☆献立は都合により変更する場合があります                  ☆1月29日(金)は給食口座振替日です</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>1月平均栄養価</td> <td>I補給 -</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>580 kcal</td> <td>23.1 g</td> <td>19.4 g</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>652 kcal</td> <td>25.1 g</td> <td>20.6 g</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>725 kcal</td> <td>27.2 g</td> <td>21.9 g</td> <td>2.6 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>797 kcal</td> <td>30.2 g</td> <td>23.9g</td> <td>3.0 g</td> </tr> </table>		1月平均栄養価	I補給 -	たんぱく質	脂質	塩分	低学年	580 kcal	23.1 g	19.4 g	2.2 g	中学年	652 kcal	25.1 g	20.6 g	2.4 g	高学年	725 kcal	27.2 g	21.9 g	2.6 g	中学生	797 kcal	30.2 g	23.9g	3.0 g
1月平均栄養価	I補給 -	たんぱく質	脂質	塩分																									
低学年	580 kcal	23.1 g	19.4 g	2.2 g																									
中学年	652 kcal	25.1 g	20.6 g	2.4 g																									
高学年	725 kcal	27.2 g	21.9 g	2.6 g																									
中学生	797 kcal	30.2 g	23.9g	3.0 g																									
  																													

☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター栄養士(83-2264)までご連絡ください。

11	12	13	14	15
せいじん ひ 成人の日  	ビビンバ わかめスープ  精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 にんにく 人参 しいたけ みそ みりん 三温糖 豆板醤 白菜 ほうれん草 ごま ごま油 大豆 しょうゆ 豆腐 わかめ 長ねぎ 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう	ごはん さつま汁 さけ 鮭フライ  精白米 強化米 麦 さつまいも 豆腐 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきだけ あじ さば かつお 鶏肉 酒 みそ 鮭 パン粉 小麦粉 食塩 でん粉 パネツグパワダ - 米油	まるパン グラタン風煮 チキンカツ  小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 米油 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも ブイヨン 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう ヲレドチーズ マカロニ 枝豆 鶏肉 パン粉 小麦粉 イースト ヨーグルト 食塩 しょうゆ 生姜 白こしょう 米油	大岸小学校5年生が考えた献立 みそラーメン はるまき 春巻 ヨーグルト  めん 米油 豚肉 酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラーメンスープ からスープ 長ねぎ ごま つと わかめ だけのこ だけのこ 人参 豚肉 ひじき しょうゆ 小麦粉 食塩 植物油 だん粉 砂糖 酒 1/2カップ 香辛料 米油 キャベツ 春雨 玉ねぎ 脱脂粉乳 砂糖 全粉乳 げらみ 寒天
18 小 651 中 803 ごはん ポパイスープ えびのチリソース煮  精白米 強化米 麦 ほうれん草 はんぺん しいたけ ブイヨン しょうゆ 食塩 こしょう ごま えび 卵白 米油 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 食酢	19 小 608 中 752 ごはん ふんかわんじる 噴火湾汁 つくねハンバーグ 納豆  精白米 強化米 麦 昆布 みそ 人参 大根 白菜 ほたて ごぼう 豆腐 鮭 つきこんにやく 長ねぎ えのきだけ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 卵白 でん粉 長いも 長ねぎ 砂糖 しょうゆ 香辛料 食塩 がらスープ 納豆 しょうゆ 砂糖 かつおI味	20 小 712 中 890 ハヤシライス フルーツゼリーあえ  精白米 強化米 麦 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも ぶなしめじ ピーマン バター 生姜 にんにく ハヤシルウ(のんこ) E1/2 ニューマン 生クリーム パイナップル 黄桃 みかん果汁 グラニュー糖	21 小 589 中 789 スライスパン かいそう 海藻スープ チリコンカン ブルーベリージャム  小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ひじき 昆布 茎わかめ もやし 鶏卵 人参 長ねぎ ラーメンスープ こしょう 豆腐 ブイヨン 食塩 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 ヨーグルト 大豆 食塩 こしょう トマトケチャップ 外食ソース ブルーベリー 砂糖 水あめ	22 小 691 中 811 ミートソーススパゲティ ささみカツ バームクーヘン  めん 和油 豚肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ ピーマン マツタケ 食塩 デジラソース(乳) トマトソース トマトケチャップ トマトピューレ ブイヨン こしょう 粉チーズ トマトソース 鶏肉 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 米粉 乳 米油 鶏卵 砂糖 小麦粉 水あめ れん乳 マーガリン でん粉 卵
25 小 665 中 790 ごはん こうはくそうに 紅白雑煮 いわしのみぞれ煮 えごまふりかけ  精白米 強化米 麦 もち(もち米 でん粉 こんにやく粉) 長ねぎ あじ さば かつお しょうゆ 鶏肉 大根 人参 ごぼう つと みりん いわし 大根 でん粉 昆布 しょうゆ 砂糖 酢 えごま かつお節 魚醤 昆布 わかめ のり かぼちゃ 紫いも	26 小 707 中 879 きゅうどん 牛丼 みそ汁  精白米 強化米 麦 牛肉 生姜 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ みりん 長ねぎ 三温糖 あじ さば かつお 豆腐 長ねぎ みそ わかめ  	27 小 635 中 774 ごはん いちに 芋煮 きゅうりのツナ和え 山形県産ラフランスゼリー  精白米 強化米 麦 米油 人参 こんにやく 豚肉 長ねぎ ぶなしめじ 三温糖 里芋 しょうゆ 酒 みりん きゅうり ツな ごま 三温糖 しょうゆ ラフランス 水あめ 砂糖 香料	28 小 628 中 786 くるざとう 黒砂糖パン クリームシチュー ほっけフライ  小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 黒砂糖 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ワイン ブイヨン 脱脂粉乳 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう じゃがいも 枝豆 大豆 ぶなしめじ ほっけ パン粉 小麦粉 食塩 でん粉 パネツグパワダ - 米油	29 小 644 中 754 ごもく 五目うどん いかの天ぷら しろはなまめ 白花豆ムース(卵・乳不使用)  めん あじ さば かつお 昆布 鶏肉 人参 油揚げ みりん しょうゆ 長ねぎ 小松菜 つと いか 小麦粉 でん粉 食塩 パネツグパワダ - 米油 砂糖 豆乳 白花豆 水あめ 寒天 いちごピューレ