

1 1月分学校給食予定献立表

献立目標：秋の味覚を味わおう

2022. 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ン ク ・ ス プ ー ン	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく質 kcal g
1 火	山 形 県 の 料 理	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒		第一小6年 北小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり粉					
		いもに	里芋 砂糖		豚肉 がんもどき		人参	大根 まいだけ こんにゃく えのきだけ ごぼう 根深ねぎ	酒 昆布だし 和風だし しょうゆ		
		きゅうりとキャベツのかおりあえ		ごま			赤しそ	きゅうり キャベツ	塩		幼 521 21.4 小 630 24.7 中 747 28.2
2 水		カレーピラフ	米 大麦	米油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	加-粉 塩 コソメ ワイン こしょう		第一小6年 北小6年 白羽小1年 白羽小2年 高松幼 白羽幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ツナオムレツ	砂糖 小麦粉	大豆油	卵 鯖(まぐろ)油漬				酢 塩 鰹だし		
		ひよこまめのスープ	ひよこ豆	米油	鶏肉 豆腐		人参 パセリ	キャベツ	コソメ 塩 こしょう ワイン		
		さつまいものバターいため	さつまい	バター					塩 こしょう		幼 508 18.0 小 653 23.4 中 785 27.3
4 金		レーズンいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩		御前崎小 池新田幼 高松幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		スナックレバー	さつまい 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 アーモンド	豚レバー			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		だいのクリームに	小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	ワイン 塩 こしょう コソメ 酢		
		だいこんサラダ		ごま	鰹(かつお)削り節			大根 キャベツ きゅうり	塩 こしょう しょうゆ 青しそ(ドレッシング)		幼 533 22.3 小 722 29.1 中 910 35.8
7 月		うどん	小麦粉						塩		御前崎小 白羽小1年 白羽小2年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんぺんフライ	パン粉 小麦粉	米油	黒はんぺん				塩 こしょう		
		きのこうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ かまぼこ		人参 小松菜	大根 ししいだけ しめじ えのきだけ 根深ねぎ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし 塩 だし用削り節 和風だし		
		かみかみごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま	鯖油漬け		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 塩 みりん りんご酢		幼 480 21.4 小 659 28.6 中 783 34.0
8 火	い い 歯 (葉) の 日 献 立	つゆひかりいりごはん	米					茶	塩 酒		第一小2年 東小4年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いかのビーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
		わかめのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	大根 えのきだけ	だし用削り節		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切干大根 もやし	しょうゆ 酢 塩		幼 505 21.4 小 636 26.4 中 771 31.6
10 木		むぎごはん	米 大麦								東小 御前崎小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ボークしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩		
		なまあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	米油 ごま油	生揚げ 豚肉 大豆 えび		人参 グリーンピース	だけのご 白菜 ほししいだけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう		
		はるさめサラダ	春雨 砂糖	米油 ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		幼 502 19.0 小 653 25.0 中 805 30.9
11 金		よこわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		第一小2年 東小6年 御前崎小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ホキフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	ホキ				塩 こしょう		
		タルタルソース	水あめ 砂糖	植物油	大豆粉		パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 こんにゃく粉	酢 塩		
		ラビオリいりトマトスープ	小麦粉 パン粉 砂糖	豚脂 オリーブ油	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ	塩 こしょう ケチャップ コソメ		幼 522 20.5 小 671 25.9 中 828 31.5
		ジャーマンポテト	じゃが芋	オリーブ油 バター	ウインナー		パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう		
14 月		ごはん	米								御前崎こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふでんがく	でん粉 砂糖	植物油 ごま	豆乳 みそ				みりん 酒		
		だごじる	すいとん(小麦粉)		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	大根 こんにゃく ほししいだけ	しょうゆ 塩 酒 だし用削り節 昆布だし		
		くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 米油 ごま	豚肉	茎わかめ	人参	こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ 和風だし		幼 502 19.4 小 632 23.5 中 769 28.4
15 火		むぎごはん	米 大麦								第一小5年 白羽小3年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だいすとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
		チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 加-粉 塩 こしょう 酢 ケチャップ コソメ ソース		
		りんご						りんご			幼 579 21.0 小 721 26.1 中 880 31.2
16 水		ごまわかめごはん	米 大麦 砂糖	ごま		わかめ			塩		第一小5年 北小 白羽小6年 池新田幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だしまきたまご	水あめ 砂糖 でん粉	植物油	卵				かつおだし 酢 塩		
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
		こまつなとツナのいためもの		米油	鯖油漬け		小松菜	キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう		幼 507 19.8 小 648 25.1 中 783 29.8

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく質 kcal g
17	えびす講 献立	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒		北小5年 白羽小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あかうおのあげに	でん粉 砂糖	米油	赤魚(あかうお)				しょうゆ みりん 酒		
		さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
		らっかせいのごもくに	砂糖	落花生 米油	ちくわ	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
18		せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	北小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのおちゃハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	にんにく 茶	塩 ワイン こしょう パセリ 和風だし		
		エリンギのとうにゅうチャウダー	小麦粉 砂糖	バター	ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 クリーム	人参 グリンピース	エリンギ 玉ねぎ	塩 こしょう 和風だし ワイン		
		ツナサンドのぐ		ソイegg マヨネーズ	鮭油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
21	イタリ アの料 理	ソフトめん	小麦粉						塩	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハムチーズピカタ	砂糖	植物油脂	卵 ハム	チーズ			塩		
		フンギ・ポロネーゼソース	小麦粉 砂糖	オリーブ油 ラード パーム油	豚肉 牛肉 大豆		人参 トマト グリンピース	にんにく えのきたけ 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう 和風だし ソース		
		ほうれんそうとコーンのソテー		オリーブ油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ とうもろこし	ソウメ 塩 こしょう		
22		むぎごはん	米 大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にしょくそばろ	砂糖	米油	鮭油漬け 卵		グリンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩		
		あきのよせに	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参	こんにゃく しめじ しいたけ 枝豆 れんこん	だし用削り節 酒 和風だし しょうゆ みりん		
		みかん						みかん			
24	和食の 日献立	くりごはん	米 もち米 栗 砂糖						塩 酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみりんしょうゆやき			鯖(さば)				しょうゆ みりん		
		だいこんとうろふのすましじる			豆腐	わかめ	人参	大根 ほししいたけ	だし用削り節 酒 昆布だし 塩 しょうゆ		
		ほうれんそうのピーナッツあえ	砂糖	落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
25	金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	
		チョコレートクリーム	水あめ 砂糖 小麦粉	ショートニング ココア		脱脂粉乳			塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポークチャップ	でん粉 砂糖	米油	豚肉			りんご	塩 こしょう 和風だし ソース		
		ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	ソウメ 和風だし 塩 こしょう ワイン		
28	月	きのこごはん	米 砂糖		油揚げ 鮭水煮			えのきたけ しめじ ほししいたけ	酒 しょうゆ 和風だし みりん		白羽幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじのあますたれかけ	でん粉 砂糖	米油	鯿(あじ)				酢 和風だし しょうゆ		
		とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節		
		チンゲンサイとしらすのわふうソテー		ごま油		しらす干し	チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ みりん 塩 こしょう		
29	火	ごはん	米								東小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はるまき	小麦粉 春雨 米粉 砂糖	植物油脂 豚脂 ショートニング 米油	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょうゆ 塩		
		ちゅうかスープ	でん粉	ごま	ハム 豆腐		人参 小松菜	だけのこ もやし きくらげ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
		ホイコーロー		米油 ごま油	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ こしょう 酒 トマトソース 塩 和風だし		
30	水	ごはん	米								東小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
		しずおかおでん	じゃが芋		黒はんぺん 牛すじ ちくわ	昆布 青のり粉 鰯(いわし)粉		こんにゃく 大根	しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩		
		キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま		塩昆布		キャベツ きゅうり	塩		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1人分 -650kcalたんぱく質21～33g 中学生1人分 -830kcalたんぱく質27～42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

