

令和5年

1月 こんだてひょう 大塔中辺路給食センター

日	献立名 栄養価 エネルギー・たんぱく質g	主な材料名			調味料
		血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
11 水	こくとうパン 牛乳 年明けうどん りんごきんとん 608kcal ・ 23.9g	牛乳 とり肉 油あげ にぼし だしこんぶ	こくとうパン うどん さつま芋 さとう	金時人参 大根 白菜 干しいたけ ねぎ りんご レモン	塩 しょうゆ みりん 塩
12 木	ごはん 牛乳 ゆかり和え さわらの金山寺みそやき じゃがいもきんぴら 641kcal ・ 28.4g	牛乳 さわら 金山寺みそ とり肉 にぼし	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ごま油 さとう	白菜 キャベツ ゆかり 玉ねぎ ごぼう こんにやく 人参 いんげん	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒
13 金	小正月こんだて ちらしずし 牛乳 七草ぞうに 紅白なます 641kcal ・ 26.0g	牛乳 高野豆腐 油あげ とり肉 たまご にぼし 出しこんぶ にぼし みそ 白みそ にぼし	米 麦 さとう 油 もち さとう	ごぼう 人参 こんにやく 干しいたけ いんげん 大根 人参 白菜 かぶ せり 大根 金時人参	塩 しょうゆ 米酢 みりん 塩 酢
16 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 カリカリサラダ 616kcal ・ 25.0g	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 赤みそ	米 麦 油 かたくり粉 ぎょうざの皮 米油 さとう 油	たけのこ 人参 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 きゅうり 人参 とうもろこし	塩 しょうゆ みりん がらスープ トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ 酢
17 火	ごはん 牛乳 カレードressingサラダ 白身魚フライくろしおソース 冬やさいのクリームスープ 647kcal ・ 24.8g	牛乳 白身魚フライ とり肉 牛乳	米 麦 油 さとう 米油 黒ごとう かたくり粉 小麦粉 パター 油	キャベツ もやし 人参 梅干 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 白菜 かぶ クリームコーン とうもろこし	塩 酢 カレー粉 しょうゆ みりん 塩 こしょう コンソメ
18 水	ごはん 牛乳 もやしソテー わふうおろしハンバーグ なめこみそ汁 622kcal ・ 25.6g	牛乳 ベーコン ハンバーグ とうふ 油あげ みそ にぼし	米 麦 油 青じそドレッシング	もやし 人参 大根 白菜 玉ねぎ 人参 なめこ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒
19 木	ごはん 牛乳 みそおでん れんこんごぼうサラダ 632kcal ・ 26.3g	牛乳 うずらたまご とり肉 あつあげ ほねく ちくわ みそ だしこんぶ にぼし	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 油 ごま	大根 こんにやく 人参 れんこん ごぼう キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	塩 しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ
20 金	カレーの白こんだて 和風カレーライス 牛乳 フルーツ白玉 ふくじんづけ 660kcal ・ 18.1g	牛乳 とり肉	米 麦 じゃが芋 カレールウ油 白玉だんご いちごゼリー さとう	大根 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが りんご みかん缶 バイン缶 ふくじんづけ	塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ウスターソース 白ワイン
23 月	きんぴらごはん 牛乳 いのぶたメンチカツ たまごとおおなのスープ 676kcal ・ 26.0g	牛乳 ぶた肉 にぼし いのぶたメンチカツ とり肉 とうふ たまご	米 麦 さとう ごま油 米油 かたくり粉	ごぼう 人参 こんにやく いんげん 玉ねぎ もやし テンゲン菜	塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ
24 火	給食のはじまりこんだて ごはん 牛乳 うめぼし やきざかな おひたし 里芋入りけんちん汁 525kcal ・ 29.1g	牛乳 さけ かつお節 とり肉 にぼし 出しこんぶ	米 麦 油 里芋	梅干 白菜 キャベツ ほうれん草 大根 しめじ こんにやく ごぼう 人参 ねぎ	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒
25 水	リクエストこんだて No.2 県内産小麦のコッペパン 牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ 554kcal ・ 23.4g	牛乳 とり肉	県内産小麦粉のコッペパン スパゲティ 油 さとう 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ 大根 きゅうり 人参 バイン缶 とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酢
26 木	リクエストこんだて No.1 ごはん 牛乳 びりからきゅうり とりのうめざからあげ あつあげ入りみそ汁 635kcal ・ 27.9g	牛乳 とり肉 あつあげ みそ にぼし	米 麦 油 ごま油 さとう 小麦粉 かたくり粉 米油 じゃが芋	きゅうり 大根 人参 玉ねぎ えのき ねぎ	しょうゆ とうがらし 酒 梅酢 酒
27 金	和歌山の味こんだて1 ごはん 牛乳 ぼたんなべ うつぼいり梅ドレッシングサラダ 607kcal ・ 27.2g	牛乳 いのしし肉 ぶた肉 やき豆腐 みそ にぼし うつぼあげに	米 麦 さとう さとう ごま 油	ごぼう 大根 人参 白菜 しめじ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし 人参 とうもろこし 梅干	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢
30 月	和歌山の味こんだて2 たかなチャーハン 牛乳 レタススープ フルーツ(ぼんかん) 604kcal ・ 22.4g	牛乳 ぶた肉 ベーコン	米 麦 ごま油 ごま油	たかなづけ 玉ねぎ 人参 ねぎ レタス 大根 もやし えのき とうもろこし フルーツ(ぼんかん)	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ
31 火	ごはん 牛乳 さつぱりあえ さばの梅しょうがに こうやどふのたまごとし 688kcal ・ 35.9g	牛乳 塩こんぶ さば とり肉 高野豆腐 たまご にぼし	米 麦 さとう じゃが芋 さとう	キャベツ きゅうり もやし しょうが 梅干 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 いんげん	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん

材料の都合により、献立が変わる場合があります。

あけましておめでとございます。

新年をむかえ、気持ちも新たに3学期が始まりました。寒くて、朝は起きるのがつらい時期ですね。早寝・早起きして、朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう。