

令和6年

1月こんだてひょう

大塔中辺路給食センター

	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
10 水	コッペパン			コッペパン			567 kcal
	年あけうどん	○	とり肉, にぼし, 出しこんぶ	うどん	干しいたけ, だいこん, 金時人参, はくさい, 玉ねぎ, ねぎ	しょうゆ, みりん, 塩	21.5 g
	りんごきんとん			さつまいも, さとう	りんご, レモン	塩	
11 木	三色ごはん		とり肉, たまご	米, 麦, さとう, 油	こまつな	しょうゆ, みりん, 塩	556 kcal
	ポテトスープ	○		じゃがいも	キャベツ, とうもろこし, にんじん, 玉ねぎ	ガラスープの素, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	19.9 g
	フルーツ(みかん)				みかん		
12 金	ごはん		小正月こんだて	米, 麦			645 kcal
	さわらの金山寺みそやき	○	さわら, 金山寺みそ	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	塩, 酒, しょうゆ, みりん	28.3 g
	紅白なます			さとう	だいこん, 金時人参	塩, 酢	
	七草白玉ぞうに		白みそ, みそ, にぼし	白玉だんご, さといも	はくさい, にんじん, だいこん, かぶ, せり	酒	
15 月	ごはん			米, 麦			590 kcal
	白身魚フライ くろしおソース	○	白身魚フライ	油, 黒ごとう, かたくり粉	梅干	しょうゆ, みりん	23.5 g
	切り干しナポリタン		とり肉	油	切干しだいこん, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	ケチャップ, こしょう ウスターソース, 塩	
	とうにゅうスープ		とり肉, とうふ, とうにゅう		キャベツ, にんじん, はくさい, ねぎ, しょうが	塩, ガラスープの素, 酒, こしょう	
16 火	ごはん			米, 麦			594 kcal
	マーボー豆腐	○	ぶた肉, とうふ, みそ, 赤みそ	かたくり粉, 油	にんじん, しょうが, にんにく, だいこん, 干しいたけ, ねぎ	トウバンジャン, みりん, 塩 しょうゆ, ガラスープの素	24.3 g
	春雨ちゅうかあえ			春雨, さとう, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし	酢, しょうゆ, 塩	
17 水	わかめごはん		わかめごはんの素	米, 麦, ごま			662 kcal
	ちくわのいそべあげ	○	ちくわ, あおさ	こむぎ粉, 油			25.1 g
	こうやどうふのみそ汁		こうやどうふ, みそ, にぼし	じゃがいも	切干しだいこん, 干しいたけ, 玉ねぎ, はくさい, ねぎ	酒	
	紀州 梅ゼリー		防災こんだて	梅ゼリー			
18 木	ごはん			米, 麦			630 kcal
	ハンバーグ 紅梅ソース	○	ハンバーグ	さとう	梅干	しょうゆ, ケチャップ	23.7 g
	もやしソテー		ベーコン	油	もやし, にんじん	塩, こしょう	
	冬野菜のクリームスープ		とり肉, 牛乳	こむぎ粉, パター, 油	ブロッコリー, カリフラワー, 玉ねぎ, かぶ, にんじん, はくさい, クリームコーン缶	塩, こしょう, コンソメ	
19 金	森のきのこカレーライス	○	とり肉	米, 麦, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, しめじ	トマトピューレ, カレールウ, カレー粉, とんかつソース	682 kcal
	フルーツ白玉			ゼリー(りんご), 白玉だんご, さとう	みかん缶, パイン缶, はっさく缶	白ワイン	19.2 g
	ふくじんづけ		カレーの日こんだて		福神漬		
22 月	ごはん			米, 麦			598 kcal
	すきやきに	○	ぶた肉, やき豆腐, にぼし	ふ, さとう, 油	こんにゃく, にんじん, はくさい, ねぎ, 玉ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒	23.2 g
	大根サラダ			ごま, ノンエッグマヨネーズ	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	塩, こしょう, しょうゆ	
23 火	ごはん		食育こんだて 1	米, 麦			533 kcal
	にこみおでん	○	とり肉, ほねく, 出しこんぶ, にぼし	じゃがいも, さとう	にんじん, だいこん, こんにゃく	みりん, しょうゆ, 酒, 塩	21.0 g
	うつぼ入り 梅ドレッシングサラダ		うつぼあげに	さとう, 油, ごま	キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし, にんじん, 梅干	酢, しょうゆ	
24 水	コッペパン		リクエストこんだて 2位	コッペパン			572 kcal
	あっさりスープ スパゲティ	○	とり肉	スパゲティ, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, とうもろこし	コンソメ, 塩, こしょう, しょうゆ	24.0 g
	グリーンサラダ			さとう, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, パイン缶	酢, 塩, こしょう	
25 木	ごはん		リクエストこんだて 1位	米, 麦			617 kcal
	とり肉のうめずからあげ	○	とり肉	かたくり粉, こむぎ粉, 油		梅酢, 酒	26.7 g
	びりからきゅうり			油, さとう, ごま油	きゅうり	しょうゆ, とうがらし	
	大根のみそ汁		とうふ, みそ, にぼし		だいこん, えのき, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	酒	
26 金	ごはん		食育こんだて 2	米, 麦			552 kcal
	しらす入りちぐさやき	○	しらす, たまご, にぼし	油, さとう	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	酒, みりん, しょうゆ, 塩	28.9 g
	おくずし		かまぼこ				
	けんちん汁		とうふ, にぼし, 出しこんぶ		こんにゃく, しめじ, だいこん, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩	
29 月	ごはん		給食のはじまりこんだ	米, 麦			589 kcal
	梅干				梅干		28.3 g
	さばのしおやき	○	さば	油		塩	
	おひたし		かつお節		はくさい, キャベツ, ほうれんそう	しょうゆ	
	なめこのみそ汁		あつあげ, みそ, にぼし		にんじん, だいこん, なめこ, 玉ねぎ, ねぎ	酒	
30 火	たかなチャーハン	○	ぶた肉, たまご	米, 麦, 油, ごま油	たかな漬, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	オイスターソース, しょうゆ, 塩, こしょう	601 kcal
	レタスープ		とり肉	ごま油	だいこん, もやし, レタス, えのきたけ, とうもろこし	ガラスープの素, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	24.6 g
	フルーツ(ぼんかん)		食育こんだて 3		ぼんかん		
31 水	コッペパン			コッペパン			611 kcal
	白ゴマたんたんうどん	○	ぶた肉, みそ	うどん, さとう, ねりごま, ごま	にんじん, ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, 干しいたけ	しょうゆ, トウバンジャン, 塩, ガラスープの素	25.6 g
	あげぎょうざ		ぎょうざ	油			

材料の都合により、こんだてが変更する場合があります。

明けましておめでとうございます。 3学期も、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。