

令和4年度

1月

これだけひょう

置戸町学校給食センター

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | エネルギー |
|-------|----------------------|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------|
| 16月 | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 602 kcal |
| | とりにく 鶏肉のおかか炒め | とりにく 鶏肉 かつお節 | にんじん 人参 もやし エリンギ | | 中 748 kcal |
| | だいこん 大根なます | | だいこん にんじん 大根 人参 | | 高 622 kcal |
| | じゃがいもの味噌汁 | あぶらあ 油揚げ 味噌 | たまねぎ 玉葱 | じゃがいも | |
| 17火 | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 603 kcal |
| | ぶたにく 豚肉とキャベツの炒め物 | ぶたにく たまご 豚肉 卵 | キャベツ | | 中 747 kcal |
| | もやしのごま和え | や ちくわ 焼き竹輪 | もやし | ごま | 高 621 kcal |
| | あつあ 厚揚げの味噌汁 | あつあ 厚揚げ 味噌 | ごぼう にんじん ごぼう 人参 | | |
| 18水 | ねぎうどん | とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ | ねぎ にんじん ねぎ 人参 | うどん | 小 601 kcal |
| | はくさい 白菜とわかめの中華サラダ | わかめ | はくさい 白菜 | | 中 745 kcal |
| | ココア蒸しパン | かうりやう ちゆか 牛乳 卵 脱脂粉乳 | | 蒸しパンミックス ココア | 高 619 kcal |
| | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 604 kcal |
| 19木 | い 炒り豆腐 | とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 | しいたけ にんじん 椎茸 人参 さやいんげん | つきこんにやく | 中 745 kcal |
| | キャベツのしらす和え | しらす | キャベツ | | 高 619 kcal |
| | だいこん 大根の味噌汁 | みそ 味噌 | だいこん まいたけ 大根 舞茸 ねぎ | | |
| | 20金 | ガバオライス | ぶたにく とりにく 豚挽肉 鶏挽肉 | たまねぎ にんじん 玉葱 人参 ピーマン パプリカ しいたけ 椎茸 にんにく | こめ おおむぎ 米 大麦 |
| 23月 | ポテトサラダ | ロースハム | コーン | じゃがいも マヨネーズ | |
| | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 608 kcal |
| | とりにく 鶏肉のガリ бата炒め | とりにく 鶏肉 | たまねぎ 玉葱 ほうれんそう にんにく | バター | 中 755 kcal |
| | はくさい 白菜のなめ茸和え | | はくさい たけ 白菜 なめ茸 | | 高 629 kcal |
| かきたま汁 | たまごとうふ 卵 豆腐 味噌 | しめじ | | | |
| 24火 | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 602 kcal |
| | じゃが豚キムチ | ぶたにく 豚肉 | にんじん はくさい 人参 白菜キムチ | じゃがいも | 中 745 kcal |
| | もやしのさっぱり和え | ロースハム | もやし こまつな 小松菜 | ごま | 高 619 kcal |
| | ふのりの味噌汁 | ふのり 味噌 | えのき 大根 ねぎ | | |
| 25水 | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 602 kcal |
| | とりにく 鶏肉のスパゲティ | とりにく 鶏挽肉 | たまねぎ 玉葱 しめじ キャベツ ごぼう にんにく | スパゲティ | 小 595 kcal |
| | だいこん 大根の梅和え | | だいこん にんじん みずな 大根 人参 水菜 ねり梅 | | 中 738 kcal |
| | オレンジ | | オレンジ | | 高 612 kcal |
| 26木 | チキンカレー | とりにく 鶏肉 | にんじん たまねぎ 人参 玉葱 セロリ りんご にんにく しょうが | こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも | 小 643 kcal |
| | ふくじんづ 福神漬け | | ふくじんづ 福神漬け | | 中 741 kcal |
| | フルーツ和え | | フルーツ缶詰 | | 高 615 kcal |
| | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 610 kcal |
| 27金 | スライスパン | | | スライスパン | 中 768 kcal |
| | ラフランスジャム | | | ラフランスジャム | 高 642 kcal |
| | とりにく 鶏肉のトマト煮 | とりにく 鶏肉 | はくさい にんじん 白菜 人参 にんにく トマト しめじ | じゃがいも | |
| | マカロニスープ | ベーコン | たまねぎ 玉葱 キャベツ | マカロニ | |
| 30月 | ごましおおにぎり | | | こめ おおむぎ 米 大麦 ごま | 小 636 kcal |
| | いりどり 炒り鶏 | とりにく 鶏肉 | にんじん しいたけ 人参 椎茸 れんこん ごぼう | こんにやく | 中 791 kcal |
| | わかめの味噌汁 | わかめ 味噌 | | じゃがいも | 高 665 kcal |
| | ごはん | | | こめ おおむぎ 米 大麦 | 小 601 kcal |
| 31火 | さば 鯖のみりん焼き | さば | | | 中 735 kcal |
| | キャベツのサラダ | ツナ | キャベツ | | 高 609 kcal |
| | もやしのごま味噌汁 | あぶらあ 油揚げ 味噌 | もやし しめじ | | |