令和6年度 1月 こんだてひょう

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ
15 水	お祝いおけばんばくんうどん	鶏肉	長葱 人参 玉葱	おけばんば紅白うどん 米油	小 521 kcal
	たまご巾着	油揚げ 卵		スパゲティ	中 615 kcal
	たたきごぼう		ごぼう	ごま	高 489 kcal
16 木	ごはん			米 麦	小 586 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり	生姜		中 710 kcal
	紅白なます		大根 人参		高 584 kcal
	お雑煮		椎茸 白菜 小松菜	煮込みもち 煮込みもち紅	
17 金	コッペパン			コッペパン	小 713 kcal
	ほうれん草のオムレツ	卵 ウインナー	ほうれん草 玉葱	米油 バター	中 875 kcal
	袋ケチャップ				高 716 kcal
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	しめじ 人参 ブロッコリー	じゃがいも バター 薄力粉	
	コーヒーミルメーク				
20 月	ごはん			米 麦	小 532 kcal
	豚肉とキャベツのからしみそ炒め	豚肉	キャベツ さやいんげん	ごま 米油	中 655 kcal
	チンゲン菜の梅おひたし		白菜 チンゲン菜 梅ご飯の素		高 529 kcal
	いなか汁	油揚げ	大根 つきこん 人参		
21 火	ヤーコンのかき揚げ丼	卵	玉葱 ヤーコン 人参 ピーマン	米 麦 薄力粉 米油	小 671 kcal
	豆腐とわかめのしょうが和え	豆腐 わかめ	えのき 生姜		中 831 kcal
	炒め野菜のピリ辛汁		切干大根 もやし にら	ごま油	高 705 kcal
22 水	あさりの和風スパゲティ	あさり	枝豆 しめじ 玉葱	スパゲティ バター オリーブ油	小 630 kcal
	キャベツとベーコンのさっぱりサラダ	ベーコン	キャベツ パプリカ		中 793 kcal
	チョコ蒸しパン	卵 脱脂粉乳 牛乳 おから		チョコソース チョコチップ 蒸しパンミックス	高 712 kcal
	ジョアブルーベリー	ジョアブルーベリー			
23 木	オムカレー	鶏挽肉 豚挽肉 卵	人参 玉葱 りんご セロリ トマト缶	米 麦 じゃがいも バター 米油	小 841 kcal
	フルーツクリームチーズ	ヨーグルト マスカルポーネ	みかん缶 りんご缶 黄桃缶		中 1054 kcal
					高 928 kcal
24 金	中華ちらし	いか 豚肉	白菜 人参 玉葱 もやし チンゲン菜 木耳	米 麦 米油 ごま油	小 569 kcal
	即席漬け	刻み昆布	きゅうり 大根		中 704 kcal
	はんぺんのみそ汁	はんぺん	しめじ		高 578 kcal
27 月	ごはん			米 麦	小 576 kcal
	鶏肉の炉端焼き風	鶏肉			中 702 kcal
	切干大根のごま和え		切干大根 小松菜	ごま	高 576 kcal
	じゃがすまし	かまぼこ	えのき	じゃがいも	
28 火	ごはん			米 麦	小 615 kcal
	さばのみそ煮	鯖	生姜		中 748 kcal
	もやしのナムル	ハム	もやし ほうれん草	ごま油	高 622 kcal
	網走モヨロ鍋汁	すり身	白菜 長葱 椎茸		
29 水	あんかけラーメン	つと 鶏肉	味付きめんま 人参 玉葱 キャベツ 木耳	ラーメン でんぷん 米油	小 517 kcal
	コーンサラダ	ツナ缶	コーン 大根		中 651 kcal
	みかん		みかん		高 525 kcal
30 木	エスカロップ	豚肉 卵 鶏挽肉	筍 玉葱 人参 生姜 にんにく	米 麦 バター 米油 薄力粉 パン粉	小 898 kcal
	白菜の塩昆布和え	塩昆布	白菜 小松菜		中 1113 kcal
	かぶのごま汁	油揚げ	かぶ	ごま	高 987 kcal
31 金	レーズンパン			レーズンパン	小 583 kcal
	鶏肉ときのこの炒め物	鶏肉	にんにく 椎茸 しめじ 玉葱	オリーブ油	中 725 kcal
	じゃがいものカレーサラダ	ベーコン	さやいんげん	じゃがいも マヨネーズ	高 599 kcal
	トマトのふわふわスープ	卵	キャベツ トマト缶		