

# 令和5年 1月 学校給食献立表 (中学生)

\* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。<br/>画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。</p>  | 11  | 11<br>米飯<br>ぶりの照り焼きといためなます<br>雑煮<br>味付けいりこ<br>筑前煮<br>牛乳                             | 12<br>米飯<br>酢豚<br>春雨スープ<br>じゃこのつくだ煮<br>牛乳                        | 13<br>かぶなめし<br>ささみと白ねぎのうま焼き<br>かぶとベーコンの豆乳スープ<br>ツナのカレーソテー<br>牛乳      |  |
| 16<br>コーンライス<br>さけとポテトのマヨ風焼き<br>白菜のスープ<br>スライスチーズ<br>りんごのコンポート<br>牛乳   | 17 <防災の日献立><br>米飯<br>やきいも<br>豚汁<br>みかん<br>ゆかりふりかけ (袋)<br>牛肉とだいこんの煮物<br>牛乳 | 18<br>米飯<br>いか入り焼きそば<br>ポトフ<br>昆布ふりかけ (袋)<br>ハッシュドポテト<br>牛乳                         | 19<br>米飯<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>生揚げのうま煮<br>しば漬<br>きんぴら<br>牛乳         | 20<br>米飯<br>チヂミ<br>トック<br>さかなつくだ煮 (袋)<br>豚肉とキムチのいため物<br>牛乳           |  |
| 23 <学校給食週間献立><br>米飯<br>チキンカツ (カクテルソース)<br>ロクロ<br>角チーズ<br>野菜のマヨ風味焼き<br>牛乳   | 24 <学校給食週間献立><br>マクブース<br>マクブースの具<br>豆のスープ<br>塩こんぶサラダ<br>牛乳               | 25 <学校給食週間献立><br>米飯<br>ソーセージとドイツ風ポテトサラダ<br>アイントプフスープ<br>さかなふりかけ (袋)<br>牛乳           | 26 <学校給食週間献立><br>米飯<br>あずき白玉<br>ごまみそちゃんこ汁<br>大根漬<br>たいの塩焼き<br>牛乳 | 27 <学校給食週間献立><br>米飯<br>野菜ソテー<br>フェイジョアアーダ<br>ヨーグルト<br>焼きとうもろこし<br>牛乳 |  |
| 30<br>米飯<br>かぶと豚肉のみそ煮込み<br>のっぺい汁<br>納豆<br>牛乳   | 31<br>米飯<br>ドレッシングサラダ<br>ビーフカレー<br>福神漬<br>フルーツカクテル<br>ヨーグルトドリンク           |  |  |  | <p>1月24日～30日は全国学校給食週間です。</p> <p>日本の学校給食は、明治22年(1889年)に貧しい子どものために始まり、その後、各地に広まりました。戦争のために中断されましたが、昭和21年(1946年)12月24日に再び給食が始まり、この日を「学校給食感謝の日」としました。昭和26年(1951年)には、冬休みに重ならないように1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし、給食への関心を高める週間としています。箕面市では、1月23日(月)～27日(金)を給食週間として、「世界の料理」をテーマにし、11～12月に開催されたサッカーの世界カップの開催国と、出場した国にちなんだ献立にしました。世界の食文化を知り、食や健康について考える1週間にしましょう。(実施日と給食の献立名は次のページに記載しています。)</p> |

|     | 一ヶ月 平均          |              |           |               |           | ビタミン    |      |      |      |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------|------|------|------|
|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | A       | B1   | B2   | C    |
|     |                 |              |           |               |           | (μgRAE) | (mg) | (mg) | (mg) |
| 中学生 | 794             | 30.1         | 23.3      | 374           | 2.5       | 249     | 0.44 | 0.54 | 33   |

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

<URL> <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>



## 箕面の畑だより

11月初旬、小野原近くの城戸さんの畑を訪ねました。紅葉のきれいな山が見わたせる畑で、農薬はできるだけ使用せず有機石灰を使って病気を予防したり、こまめに草抜きをしたりして、安全で安心な野菜を作っておられます。

### <にんにく>



10月に植えたにんにくからは緑の葉がのびてきていました。寒くなると葉はいったん枯れてしまい、その後新しい葉がのびてきて、大きく育つそうです。にんにくは、一片を植えてから1個に育つには6か月以上もかかります。5月頃には、800個くらい収穫ができるそうなので、給食にも納品していただく予定です。

### <さといも>



さといもは、水を多く必要とするので土が湿りやすいように木陰で育てるそうです。11月頃、大きな葉が倒れてきたら収穫の合図です。スコップで掘ってみると、大きな親いもにみずみずしい小さなさといもがいっぱいくっついて出てきました。1つの株にたくさんのさといもができていてびっくりしました。煮物や味そ汁に入れてもおもしろそうです。

ビニールハウスに「雨どい」をつけて、集まった雨水を大きなタンクにため、水やりに使用されています。作物を育てるために欠かせない水ですが、雨水をためる工夫をされていました。



## ★学校給食週間献立★

| 実施日    | 給食の献立名                                    |
|--------|---|
| 23日(月) | ロクロ(シチュー風スープ): アルゼンチン                     |
| 24日(火) | マクブース(肉のセスパイシーごはん)<br>豆のスープ: カタール         |
| 25日(水) | ソーセージとドイツ風ポテトサラダ<br>アイントプフスープ(野菜スープ): ドイツ |
| 26日(木) | あずき白玉: 日本                                 |
| 27日(金) | フェイジョアータ(豆と肉の煮込み): ブラジル                   |

## ✂ 箕面市内の6年生が考えた給食メニュー ✂

### 1月の採用献立をお知らせします!

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ! 今月は2つの献立が登場します。楽しみにしててくださいね。

(給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。)

| 実施日    | 給食の献立名                                 | 考えた人の学校名 |
|--------|--|----------|
| 13日(金) | かぶなめし<br>ささみと白ねぎのうま焼き<br>かぶとベーコンの豆乳スープ | 萱野北小学校   |
| 30日(月) | かぶと豚肉のみそ煮込み<br>のっぺい汁                   | 萱野東小学校   |

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

| 1月9日(月) |    |     |    | 1月11日(水)  |        | 1月12日(木)                            |        | 1月13日(金)  |        |
|---------|----|-----|----|---|--------|-------------------------------------|--------|---|--------|
|         |    |     |    | 米飯<br>ぶりの照り焼きといためなます<br>雑煮<br>味付けいりこ<br>筑前煮<br>牛乳 |        | 米飯<br>豚豚<br>春雨スープ<br>じゃこのつくだ煮<br>牛乳 |        | かぶなめし<br>ささみと白ねぎのうま焼き<br>かぶとベーコンの豆乳スープ<br>ツナのカレーソテー<br>牛乳 |        |
| 食品名     | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名   | 中学     | 食品名                                 | 中学     | 食品名   | 中学     |
|         |    |     |    | 米   | 100 g  | 米                                   | 100 g  | 米   | 100 g  |
|         |    |     |    | 水   | 140 g  | 水                                   | 140 g  | 水   | 140 g  |
|         |    |     |    | ぶり  | 1 切    | 豚肉                                  | 42 g   | かぶ(葉)   | 4 g    |
|         |    |     |    | 酒   | 1.2 g  | しょうが                                | 0.6 g  | こまつな  | 10 g   |
|         |    |     |    | しょうゆ  | 2.4 g  | 酒                                   | 1.2 g  | 花かつお  | 1 g    |
|         |    |     |    | みりん   | 1.2 g  | しょうゆ                                | 1.2 g  | 白ごま   | 1 g    |
|         |    |     |    | 砂糖  | 0.6 g  | でんぷん                                | 7.2 g  | ごま油   | 1 g    |
|         |    |     |    | だいこん  | 22 g   | 油                                   | 3.6 g  | 砂糖  | 0.1 g  |
|         |    |     |    | にんじん  | 5.5 g  | たまねぎ                                | 12 g   | しょうゆ  | 1 g    |
|         |    |     |    | 油   | 1.1 g  | にんじん                                | 12 g   | 塩   | 0.1 g  |
|         |    |     |    | 酢   | 1.1 g  | たけのこ(水煮)                            | 12 g   | 鶏肉  | 48 g   |
|         |    |     |    | 砂糖  | 0.55 g | ピーマン(青)                             | 9.6 g  | 塩   | 0.12 g |
|         |    |     |    | 塩   | 0.11 g | 干しいたけ                               | 0.36 g | でんぷん  | 2.4 g  |
|         |    |     |    | しょうゆ  | 0.33 g | 水                                   | 12 g   | 油   | 2.4 g  |
|         |    |     |    | かまぼこ  | 5.5 g  | 油                                   | 1.2 g  | 根深ねぎ  | 18 g   |
|         |    |     |    | 白玉団子  | 33 g   | しょうゆ                                | 2.4 g  | チンゲンサイ  | 12 g   |
|         |    |     |    | はくさい  | 22 g   | 酢                                   | 2.4 g  | しょうが  | 0.36 g |
|         |    |     |    | さといも  | 11 g   | 砂糖                                  | 1.2 g  | にんにく  | 0.24 g |
|         |    |     |    | 金時にんじん  | 11 g   | 鶏肉                                  | 16.5 g | 油   | 1.2 g  |
|         |    |     |    | みずな   | 5.5 g  | はるさめ                                | 3.3 g  | しょうゆ  | 2.4 g  |
|         |    |     |    | 信州みそ  | 6.6 g  | にんじん                                | 11 g   | 砂糖  | 0.6 g  |
|         |    |     |    | 白みそ   | 6.6 g  | たまねぎ                                | 22 g   | ベーコン  | 16.5 g |
|         |    |     |    | だし昆布  | 0.55 g | キャベツ                                | 11 g   | かぶ  | 22 g   |
|         |    |     |    | けずり節  | 1.65 g | だいこん                                | 11 g   | じゃがいも   | 16.5 g |
|         |    |     |    | 水   | 110 g  | にら                                  | 5.5 g  | たまねぎ  | 22 g   |
|         |    |     |    | 味付けいりこ  | 1 袋    | 油                                   | 1.1 g  | にんじん  | 11 g   |
|         |    |     |    | 鶏肉  | 20 g   | ガラスープ                               | 4.4 g  | ブロッコリー  | 8.8 g  |
|         |    |     |    | れんこん  | 10 g   | だし昆布                                | 0.55 g | 油   | 1.1 g  |
|         |    |     |    | にんじん  | 5 g    | 水                                   | 110 g  | 豆乳  | 22 g   |
|         |    |     |    | 乱切りごぼう  | 10 g   | 塩                                   | 0.66 g | ブイヨン(缶)   | 4.4 g  |
|         |    |     |    | さやいんげん  | 5 g    | こしょう                                | 0.02 g | 水   | 88 g   |
|         |    |     |    | 油   | 1 g    | しょうゆ                                | 1.1 g  | 塩   | 0.77 g |
|         |    |     |    | 水   | 20 g   | ちりめんじゃこ                             | 7.2 g  | こしょう  | 0.02 g |
|         |    |     |    | 砂糖  | 1.5 g  | 白ごま                                 | 1.2 g  | まぐろ油漬   | 15 g   |
|         |    |     |    | しょうゆ  | 3 g    | 砂糖                                  | 1.2 g  | にんじん  | 10 g   |
|         |    |     |    | みりん   | 0.5 g  | しょうゆ                                | 1.2 g  | たまねぎ  | 20 g   |
|         |    |     |    | 牛乳  | 1 本    | みりん                                 | 1.2 g  | もやし   | 10 g   |
|         |    |     |    |   |        | 牛乳                                  | 1 本    | カレー粉  | 0.3 g  |
|         |    |     |    |   |        |                                     |        | 塩   | 0.2 g  |
|         |    |     |    |   |        |                                     |        | 油   | 1 g    |
|         |    |     |    |   |        |                                     |        | 牛乳  | 1 本    |

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

| 1月16日(月)   |        | 1月17日(火)  |        | 1月18日(水)   |        | 1月19日(木)   |        | 1月20日(金)  |        |
|--|--------|---|--------|--|--------|--|--------|---|--------|
| コーンライス<br>さけとポテトのマヨ風焼き<br>白菜のスープ<br>スライスチーズ<br>りんごのコンポート<br>牛乳 |        | 米飯<br>やきいも<br>豚汁<br>みかん<br>ゆかりふりかけ(袋)<br>牛肉とだいこんの煮物<br>牛乳 |        | 米飯<br>いか入り焼きそば<br>ポトフ<br>昆布ふりかけ(袋)<br>ハッシュドポテト<br>牛乳 |        | 米飯<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>生揚げのうま煮<br>しば漬<br>きんぴら<br>牛乳 |        | 米飯<br>チヂミ<br>トック<br>さかなつくだ煮(袋)<br>豚肉とキムチのいため物<br>牛乳 |        |
| 食品名  | 中学     | 食品名   | 中学     | 食品名  | 中学     | 食品名  | 中学     | 食品名   | 中学     |
| 米  | 100 g  | 米   | 100 g  | 米  | 100 g  | 米  | 100 g  | 米   | 100 g  |
| 水  | 140 g  | 水   | 140 g  | 水  | 140 g  | 水  | 140 g  | 水   | 140 g  |
| ホールコーン   | 15 g   | さつまいも   | 60 g   | 切りいか(皮なし)  | 9.6 g  | 鶏肉   | 60 g   | まぐろ油漬   | 12 g   |
| ガラスープ  | 3 g    | 油   | 2.4 g  | 酒  | 1.2 g  | りんごピューレ(缶)   | 7.2 g  | にら  | 6 g    |
| 塩  | 1 g    | 豚肉  | 19.8 g | 豚肉   | 24 g   | 砂糖   | 0.96 g | にんじん  | 12 g   |
| こしょう   | 0.01 g | 生揚げ   | 19.8 g | 米粉スパゲティ  | 9.6 g  | しょうゆ   | 2.4 g  | じゃがいも   | 18 g   |
| 油  | 2.2 g  | もやし   | 16.5 g | 糸こんにゃく   | 12 g   | 塩  | 0.18 g | 上新粉   | 4.8 g  |
| さけ   | 30 g   | 根深ねぎ  | 11 g   | キャベツ   | 12 g   | こしょう   | 0.01 g | 塩   | 0.12 g |
| 酒  | 1.2 g  | にんじん  | 11 g   | たまねぎ   | 12 g   | たまねぎ   | 24 g   | しょうゆ  | 0.6 g  |
| たまねぎ   | 12 g   | ささがきごぼう   | 11 g   | にんじん   | 6 g    | 生揚げ  | 22 g   | ごま油   | 2.4 g  |
| じゃがいも  | 30 g   | チンゲンサイ  | 11 g   | ピーマン(青)  | 6 g    | 牛肉   | 11 g   | 牛肉  | 22 g   |
| こまつな   | 12 g   | 赤みそ   | 5.5 g  | 油  | 2.4 g  | さといも   | 22 g   | トック   | 16.5 g |
| 大豆入りマヨ風ドレッシング  | 9.6 g  | 信州みそ  | 4.4 g  | ウスターソース  | 4.8 g  | こんにゃく  | 11 g   | 生わかめ  | 1.1 g  |
| 塩  | 0.36 g | 煮干し   | 3.3 g  | 塩  | 0.12 g | にんじん   | 11 g   | たまねぎ  | 27.5 g |
| こしょう   | 0.01 g | 水   | 110 g  | こしょう   | 0.01 g | だいこん   | 22 g   | にんじん  | 11 g   |
| 油  | 1.2 g  | みかん   | 1 個    | 鶏肉   | 33 g   | しろな  | 11 g   | ほうれんそう  | 11 g   |
| 鶏肉   | 22 g   | ゆかりふりかけ   | 1 袋    | かぶ   | 22 g   | 水  | 88 g   | だし昆布  | 0.55 g |
| はくさい   | 27.5 g | 牛肉  | 20 g   | にんじん   | 11 g   | けずり節   | 1.65 g | ガラスープ   | 4.4 g  |
| たまねぎ   | 16.5 g | だいこん  | 35 g   | れんこん   | 16.5 g | だし昆布   | 0.55 g | 水   | 110 g  |
| カリフラワー   | 8.8 g  | 水   | 20 g   | たまねぎ   | 22 g   | 酒  | 1.1 g  | しょうゆ  | 1.1 g  |
| にんじん   | 11 g   | しょうゆ  | 2 g    | みずな  | 5.5 g  | しょうゆ   | 1.1 g  | 塩   | 0.66 g |
| さやいんげん   | 5.5 g  | 砂糖  | 1 g    | 油  | 1.1 g  | 塩  | 0.66 g | こしょう  | 0.02 g |
| ブイヨン(缶)  | 4.4 g  | みりん   | 1 g    | ブイヨン(缶)  | 4.4 g  | でんぷん   | 1.1 g  | おさかなそぼろつくだ煮   | 1 袋    |
| 水  | 110 g  | 油   | 1.1 g  | 水  | 88 g   | しば漬  | 9.6 g  | 豚肉  | 20 g   |
| 塩  | 0.66 g | 牛乳  | 1 本    | 塩  | 0.66 g | 焼き竹輪   | 5 g    | 白菜キムチ   | 20 g   |
| こしょう   | 0.02 g |   |        | こしょう   | 0.02 g | れんこん   | 20 g   | たまねぎ  | 10 g   |
| スライスチーズ  | 1 枚    |   |        | こんぶふりかけ  | 1 袋    | にんじん   | 10 g   | にんじん  | 5 g    |
| りんご  | 40 g   |   |        | じゃがいも  | 50 g   | ピーマン(青)  | 10 g   | チンゲンサイ  | 10 g   |
| 砂糖   | 3 g    |   |        | でんぷん   | 1 g    | 油  | 1 g    | 油   | 1 g    |
| レモン果汁  | 0.3 g  |   |        | 油  | 1 g    | 砂糖   | 1 g    | 塩   | 0.1 g  |
| 水  | 20 g   |   |        | 塩  | 0.3 g  | しょうゆ   | 2 g    | 砂糖  | 0.3 g  |
| 牛乳   | 1 本    |   |        | こしょう   | 0.01 g | みりん  | 1 g    | しょうゆ  | 1 g    |
|  |        |   |        | 牛乳   | 1 本    | 牛乳   | 1 本    | 牛乳  | 1 本    |

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

| 1月23日(月)   |        | 1月24日(火)                                   |        | 1月25日(水)  |        | 1月26日(木)  |        | 1月27日(金)  |        |
|--|--------|--|--------|---|--------|---|--------|---|--------|
| 米飯<br>チキンカツ(カクテルソース)<br>ロクロ<br>角チーズ<br>野菜のマヨ風味焼き<br>牛乳 |        | マクブース<br>マクブースの具<br>豆のスープ<br>塩こんぶサラダ<br>牛乳 |        | 米飯<br>ソーセージとドイツ風ポテトサラダ<br>アイントプフスープ<br>さかなふりかけ(袋)<br>牛乳 |        | 米飯<br>あずき白玉<br>ごまみそちゃんこ汁<br>大根漬<br>たいの塩焼き<br>牛乳 |        | 米飯<br>野菜ソテー<br>フェイスジョアータ<br>ヨーグルト<br>焼きとうもろこし<br>牛乳 |        |
| 食品名  | 中学     | 食品名  | 中学     | 食品名   | 中学     | 食品名   | 中学     | 食品名   | 中学     |
| 米  | 100 g  | 米  | 100 g  | 米   | 100 g  | 米   | 100 g  | 米   | 100 g  |
| 水  | 140 g  | 水  | 140 g  | 水   | 140 g  | 水   | 140 g  | 水   | 140 g  |
| 米粉チキンカツ  | 1個     | カレー粉                                       | 0.3 g  | ウインナーソーセージ  | 2本     | あずき   | 9.6 g  | 鶏肉  | 24 g   |
| 油  | 6 g    | たまねぎ                                       | 10 g   | 油   | 1 g    | 白玉団子  | 36 g   | キャベツ  | 24 g   |
| トマトケチャップ   | 6 g    | にんじん                                       | 5 g    | じゃがいも   | 40 g   | 砂糖  | 6 g    | にんじん  | 12 g   |
| ウスターソース  | 3.6 g  | 塩  | 0.6 g  | たまねぎ  | 10 g   | 塩   | 0.24 g | たまねぎ  | 12 g   |
| 牛肉   | 16.5 g | 油  | 2 g    | にんじん  | 6 g    | 水   | 48 g   | 油   | 1.2 g  |
| 白いんげん  | 5.5 g  | ガラスープ                                      | 3 g    | 油   | 1 g    | 豚肉  | 27.5 g | 塩   | 0.24 g |
| じゃがいも  | 11 g   | 鶏肉   | 60 g   | 酢   | 0.6 g  | 油揚げ   | 5.5 g  | ウスターソース   | 1.2 g  |
| たまねぎ   | 27.5 g | たまねぎ                                       | 24 g   | 塩   | 0.2 g  | にんじん  | 16.5 g | ベーコン  | 16.5 g |
| にんじん   | 11 g   | にんにく                                       | 0.6 g  | こしょう  | 0.01 g | もやし   | 11 g   | 金時豆   | 8.8 g  |
| キャベツ   | 16.5 g | 油  | 1.2 g  | 砂糖  | 0.2 g  | はくさい  | 22 g   | たまねぎ  | 38.5 g |
| クリームコーン(缶)   | 22 g   | カレー粉                                       | 0.24 g | 鶏肉  | 33 g   | れんこん  | 11 g   | にんじん  | 11 g   |
| ホールコーン   | 11 g   | 塩  | 0.36 g | キャベツ  | 22 g   | みずな   | 3.3 g  | チンゲンサイ  | 11 g   |
| バジル  | 0.06 g | こしょう                                       | 0.01 g | たまねぎ  | 22 g   | 白ごま   | 1.1 g  | 油   | 1.1 g  |
| 油  | 1.1 g  | レモン果汁                                      | 0.24 g | にんじん  | 11 g   | ねりごま  | 2.2 g  | ブイヨン(缶)   | 4.4 g  |
| ブイヨン(缶)  | 4.4 g  | チリパウダー                                     | 0.02 g | さやいんげん  | 5.5 g  | 信州みそ  | 8.8 g  | 水   | 88 g   |
| 水  | 88 g   | 肉だんご(チキン)                                  | 22 g   | ホールトマト(缶)   | 5.5 g  | けずり節  | 1.65 g | 塩   | 0.66 g |
| 塩  | 0.66 g | だいず  | 16.5 g | トマトケチャップ  | 2.2 g  | だし昆布  | 0.55 g | こしょう  | 0.02 g |
| こしょう   | 0.02 g | たまねぎ                                       | 11 g   | セロリ   | 1.1 g  | 水   | 88 g   | ヨーグルト   | 1個     |
| でんぷん   | 1.1 g  | にんじん                                       | 11 g   | にんにく  | 0.22 g | しょうゆ  | 1.1 g  | カットコーン  | 1個     |
| 角チーズ   | 1個     | だいこん                                       | 11 g   | 油   | 1.1 g  | 大根漬   | 12 g   | 塩   | 0.5 g  |
| たまねぎ   | 20 g   | キャベツ                                       | 16.5 g | ブイヨン(缶)   | 4.4 g  | ひめだい  | 1切     | しょうゆ  | 2 g    |
| ブロッコリー   | 15 g   | こまつな                                       | 11 g   | 水   | 110 g  | 塩   | 0.3 g  | みりん   | 2 g    |
| エリンギ   | 10 g   | オリーブ油                                      | 1.1 g  | 塩   | 0.66 g | 牛乳  | 1本     | 牛乳  | 1本     |
| 油  | 1 g    | 塩  | 0.66 g | こしょう  | 0.02 g |   |        |   |        |
| 塩  | 0.1 g  | こしょう                                       | 0.02 g | 砂糖  | 0.22 g |   |        |   |        |
| しょうゆ   | 0.5 g  | ガラスープ                                      | 4.4 g  | さかなふりかけ   | 1袋     |   |        |   |        |
| 大豆入りマヨドレッシング   | 6 g    | だし昆布                                       | 0.55 g | 牛乳  | 1本     |   |        |   |        |
| 牛乳   | 1本     | 水  | 110 g  |   |        |   |        |   |        |
|  |        | まぐろ油漬                                      | 10 g   |   |        |   |        |   |        |
|  |        | はくさい                                       | 30 g   |   |        |   |        |   |        |
|  |        | きゅうり                                       | 10 g   |   |        |   |        |   |        |
|  |        | 塩昆布  | 1 g    |   |        |   |        |   |        |
|  |        | 油  | 1 g    |   |        |   |        |   |        |
|  |        | 牛乳   | 1本     |   |        |   |        |   |        |

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

| 1月30日(月)                               |        | 1月31日(火)  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|--------|---|--------|--|--|--|--|--|--|
| 米飯<br>かぶと豚肉のみそ煮込み<br>のっぺい汁<br>納豆<br>牛乳 |        | 米飯<br>ドレッシングサラダ<br>ビーフカレー<br>福神漬<br>フルーツカクテル<br>ヨーグルトドリンク |        |  |  |  |  |  |  |
| 食品名                                    | 中学     | 食品名   | 中学     |  |  |  |  |  |  |
| 米                                      | 100 g  | 米   | 110 g  |  |  |  |  |  |  |
| 水                                      | 140 g  | 水   | 154 g  |  |  |  |  |  |  |
| 豚肉                                     | 48 g   | 焼き竹輪  | 5.5 g  |  |  |  |  |  |  |
| 酒                                      | 1.2 g  | キャベツ  | 27.5 g |  |  |  |  |  |  |
| しょうゆ                                   | 1.2 g  | にんじん  | 5.5 g  |  |  |  |  |  |  |
| かぶ                                     | 24 g   | きゅうり  | 11 g   |  |  |  |  |  |  |
| かぶ(葉)                                  | 6 g    | 油   | 2.2 g  |  |  |  |  |  |  |
| こまつな                                   | 6 g    | 酢   | 2.2 g  |  |  |  |  |  |  |
| しょうが                                   | 0.12 g | 塩   | 0.22 g |  |  |  |  |  |  |
| ごま油                                    | 1.2 g  | 砂糖  | 0.33 g |  |  |  |  |  |  |
| 信州みそ                                   | 3.6 g  | こしょう  | 0.01 g |  |  |  |  |  |  |
| 酒                                      | 1.2 g  | しょうゆ  | 0.55 g |  |  |  |  |  |  |
| しょうゆ                                   | 1.2 g  | 牛肉  | 44 g   |  |  |  |  |  |  |
| みりん                                    | 1.2 g  | じゃがいも   | 44 g   |  |  |  |  |  |  |
| 水                                      | 24 g   | たまねぎ  | 49.5 g |  |  |  |  |  |  |
| 鶏肉                                     | 22 g   | にんじん  | 16.5 g |  |  |  |  |  |  |
| さといも                                   | 11 g   | さやいんげん  | 5.5 g  |  |  |  |  |  |  |
| にんじん                                   | 11 g   | にんにく  | 0.33 g |  |  |  |  |  |  |
| だいこん                                   | 16.5 g | しょうが  | 0.33 g |  |  |  |  |  |  |
| 乱切りごぼう                                 | 11 g   | 塩   | 0.72 g |  |  |  |  |  |  |
| はくさい                                   | 16.5 g | 油   | 1.2 g  |  |  |  |  |  |  |
| 葉ねぎ                                    | 5.5 g  | ブイヨン(缶)   | 6 g    |  |  |  |  |  |  |
| けずり節                                   | 1.65 g | トマトケチャップ  | 8.4 g  |  |  |  |  |  |  |
| だし昆布                                   | 1.1 g  | ウスターソース   | 3.6 g  |  |  |  |  |  |  |
| 水                                      | 110 g  | しょうゆ  | 3.6 g  |  |  |  |  |  |  |
| 塩                                      | 0.66 g | りんごピューレ(缶)  | 7.2 g  |  |  |  |  |  |  |
| しょうゆ                                   | 1.1 g  | 上新粉   | 4.8 g  |  |  |  |  |  |  |
| でんぷん                                   | 1.1 g  | 油   | 3.6 g  |  |  |  |  |  |  |
| 納豆(カップ)                                | 1 個    | カレー粉  | 0.84 g |  |  |  |  |  |  |
| 牛乳                                     | 1 本    | 水   | 72 g   |  |  |  |  |  |  |
|  |        | 福神漬   | 9.6 g  |  |  |  |  |  |  |
|  |        | 白桃(缶)   | 25 g   |  |  |  |  |  |  |
|  |        | みかん(缶)  | 25 g   |  |  |  |  |  |  |
|  |        | ヨーグルトドリンク   | 1 本    |  |  |  |  |  |  |