

# 令和6年度 1月 予定献立表



毎月19日は  
ゆりはまうまいデー

今月の  
地産地消の食材

こめ・ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・あつあげ・ゆきとうふ  
とりにく・ベーコン・ぶたにく・ハム・ウィンナー・ぎゅうにく  
こんにやく・みそ・しろこし・しいたけ・たけのこ・こまつな  
だいこん・はくさい・しろねぎ・さつまいも・キャベツ・さといも  
ちくわ・ほうれんそう・らっきょう・だいず

中学校

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の質を高める		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 たんぱく・たまご 卵・豆腐	無機質 魚・肉・たまご 卵・豆腐	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂 質 油・バター	
7	火	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め	紅白なます 白玉雑煮	ぶたにく みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ えだまめ・だいこん ゆず・はくさい しいたけ・しろねぎ	こめ さとう でんぷん もち	あぶら
8	水	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ	小松菜の白和え 野菜みそスープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ・えだまめ こんにやく・だいこん たまねぎ・しろねぎ	こめ こむぎこ パンこ	こま あぶら
9	木	ごはん	牛乳	トンテキ	おひたし さつま汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし はくさい・だいこん しろねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら
10	金	ごはん	牛乳	ますの香草焼き	しいものそぼろ煮 もずくスープ	ます ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	しょうが こんにやく えだまめ だいこん しろねぎ	こめ さとう さとう でんぷん	オリブあぶら
14	火	ごはん	牛乳	チリコンカン	さつまいものサラダ 白菜スープ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・えだまめ だいこん・はくさい しろねぎ	こめ じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ
15	水	ごはん	牛乳	さわらのかば焼き	酢の物 大根のみそ煮	さわら とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	しょうが・ぎゅうり キャベツ・だいこん こんにやく・しろねぎ	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら
16	木	ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き	青じそサラダ カレー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレー	キャベツ・もやし きゅうり・にんにく しょうが・たまねぎ りんご	こめ マーマレード じゃがいも さとう	
17	金	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮	かみかみ炒め 湯梨浜みそ汁 大風巻	いわし ベーコン あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが・こんにやく ごぼう・えだまめ だいこん・はくさい しろねぎ	こめ さとう さつまいも おおぶろしき	
20	月	ごはん	牛乳	スタミナ納豆	三色和え たまねぎのみそ汁	とりにく なつとう かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく・しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・だいこん しろねぎ	こめ さとう	こまあぶら
21	火	ごはん	牛乳	タンダーチキン	キャベツサラダ わかめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり コーン・だいこん しろねぎ	こめ	マヨネーズ ドレッシング こまあぶら
22	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き	根菜しりしり ピリ辛肉じゃが	さば ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん もやし たまねぎ はくさいキムチ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら

1月24日(金)から30日(木)は全国学校給食週間  
23日から湯梨浜中学校給食委員会、東郷小学校・羽合小学校の6年生が考えた献立を提供します！

23	木	湯梨浜中学校給食委員会 「やっぱからあげでしょ！」	牛乳	からあげ	ナムル コンソメスープ	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	パプリカ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ しろねぎ コーン	こめ パンこ でんぷん さとう	あぶら こま こまあぶら
24	金	東郷小学校 6年2組 「ガツガツ食べてけ給食」	牛乳	ビーフン	小松菜と油揚げの煮浸し 具だくさんあったか汁 みかん	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさい だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ みかん	こめ ビーフン さとう はるさめ じゃがいも	こまあぶら
27	月	羽合小学校 6年3組 「健康よきよきこんだて」	牛乳	ちくわのいそべあげ	りっちゃんサラダ キムチスープ	ちくわ ハム かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおさ こんにやく	こまつな にんじん トマト にら あかしそ	キャベツ コーン だいこん もやし はくさいキムチ	こめ こむぎこ さとう	あぶら こまあぶら
28	火	東郷小学校 6年1組 「暮さんてへっちゃんらこんだて」	牛乳	きんぴらごぼう	キャベツときゅうりの さっぱり和え 野菜たっぷりポトフ	ぶたにく かまぼこ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう さとう いも	こま あぶら こまあぶら オリブあぶら
29	水	羽合小学校 6年1組 「冬の食材たっぷり！あったか給食」	牛乳	コロッケ	はりはり漬け おでん フルーツゼリー	ぶたにく ちくわ がんと	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ たくあん だいこん こんにやく えだまめ	こめ さとう さとう ゼリー じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら
30	木	羽合小学校 6年2組 「はりうま、めちゃうま、やミーやミーご飯」	牛乳	ぶたのラッキョウ しょうが焼き	ポテトサラダ とんじる いちごのデザート	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ・ごぼう しょうが・にんにく たまねぎ・らっきょう コーン・えだまめ だいこん・しろねぎ	こめ もちこめ さとう でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ
31	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ	野菜ソテー 冬野菜のみそ汁	とりにく ぶたにく ベーコン あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ コーン・だいこん はくさい・しろねぎ	こめ さとう	あぶら