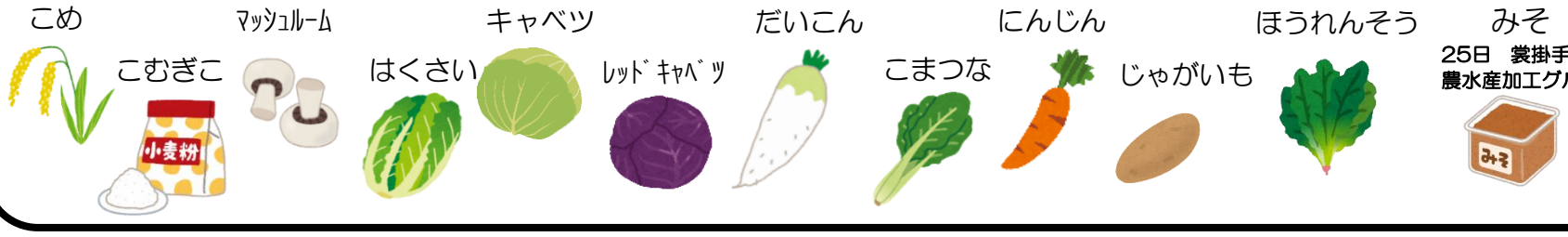
令和 6年 1月　給食献立予定表

瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料 体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
					上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質 (g)	
9 火	米粉パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 切干だいこんの焼きそば風	牛乳 さけ ぶた肉 ウインナー ちくわ かつおぶし 青のり	たまねぎ パセリ 切干だいこん にんじん キャベツ もやし	米粉パン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） 油	636 30.8	770 36.7
10 水	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ レッドキャベツ パイン	米 麦 じゃがいも カレールウ（乳・卵無） さとう マーマレード オリーブオイル	635 21.2	761 25.3
11 木	白ごま坦々うどん 牛乳 ちくわのいそべあげ キャベツのレモンあえ	牛乳 とり肉 平天 油揚げ みそ ちくわ 青のり	たまねぎ にんじん キャベツ 白ねぎ とうもろこし はくさい レモン果汁	うどん 油 ごま さとう こむぎこ	631 25.0	772 29.2
12 金	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 白玉雑煮 黒豆　正月の献立	牛乳 ぶり かまぼこ 油揚げ 黒大豆	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが	米 麦 さとう 白玉もち	654 26.6	778 31.0
15 月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも おかかつくだ煮	牛乳 ぶた肉 こんぶ ししゃも ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	629 29.8	744 34.0
16 火	米粉パン 牛乳 鯨肉のオーロラソースあえ 冬野菜のスープ いちじくジャム	牛乳 鯨肉 みそ ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	米粉パン さつまいも 油 さとう いちじくジャム	668 30.1	802 35.9
17 水	麦ごはん 牛乳 さばのピリから焼き ゆかりあえ 美和小6年生の考えたみそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ ブロッコリー キャベツ ゆかり	米 麦 でんぷん ごま じゃがいも ごま油	654 25.5	783 29.7
18 木	ソフトめんクリームソース 牛乳 青じそサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ 豆乳 ハム	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ とうもろこし ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー	ソフトめん こむぎこ バター	668 31.4	835 38.5
19 金	菜めし 牛乳 松風焼き いもだんご汁	牛乳 とり肉 みそ 青のり ぶた肉	広島菜 京菜 葉だいこん たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう にんじん	米 麦 油 パン粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） だいこん ごま さとう こまつな じゃがいも 小麦粉	651 26.0	780 30.3
22 月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 白菜のたまごとじ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 高野どうふ かまぼこ たまご	にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ にんじん はくさい 白ねぎ	米 麦 さとう	627 32.0	751 37.5
23 火	米粉パン 牛乳 とり肉のハーブ焼き かんきつサラダ トマトシチュー	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えだ豆 にんにく	米粉パン じゃがいも 油 でんぷん かんきつドレッシング（乳・卵無）	700 34.7	822 39.2
24 水	岡山の牛肉どんぶり 牛乳 ごまマヨあえ りんご	牛乳 牛肉 かまぼこ ちくわ	しょうが にんじん ごぼう ねぎ れんこん たまねぎ ほうれん草 りんご	米 麦 さとう ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無）	635 22.8	755 26.6
25 木	みそラーメン 牛乳 大根のサラダ じゃがバター炒め	牛乳 ぶた肉 なると みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ はくさい とうもろこし ねぎ	中華めん ごま油 ごま さとう 油 バター ブロッコリー じゃがいも だいこん キャベツ	617 28.2	774 34.6
26 金	麦ごはん 牛乳 白菜の寄せ鍋 チヌとごぼうの甘酢あえ	牛乳 チヌ 合鴨肉 かまぼこ とり肉 とうふ こんぶ	えだ豆 はくさい にんじん しめじ ねぎ ごぼう	米 麦 でんぷん さとう 油	698 39.2	810 46.1
29 月	セルフおにぎり 牛乳 豚汁 ツナみそ みかん	牛乳 のり ぶた肉 油揚げ みそ ツナフレーク	ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	米 麦 さつまいも さとう	604 24.9	730 28.7
30 火	胚芽パン 牛乳 豚肉のかりん揚げ かみかみサラダ ビーンズスープ	牛乳 ぶた肉 ハム だいず 金時豆 とり肉	しょうが ごぼう 花切大根 きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	米粉パン でんぷん 油 さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） じゃがいも	751 38.9	895 46.7
31 水	麦ごはん 牛乳 いもたき キャベツと水菜のおかかあえ スイートポテト	牛乳 とり肉 厚揚げ 平天 丸天 かつおぶし	にんじん 水菜 キャベツ にんじん	米 麦 さといも さとう スイートポテト（乳・卵無）	651 26.0	763 30.2

全国学校給食週間

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※26日（金）は「ふるさと給食」です。
※31日（水）は「もってぇねんジャーの日」です。
※24日(水)～30日(火)の献立は、瀬戸内市基本献立です。
※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

・1月11日(木)に使用する白ごま坦々うどんの白菜とキャベツのレモンあえのキャベツは、JA岡山から無償提供していただきます。
・1月24日（水）に使用する牛肉は、岡山県奈義町産の「奈義和牛」の予定です。

～1月に使用している 瀬戸内市の食材～