

令和3年度 1月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
11 (火)		麦ごはん	松風焼き ほうれんそうと たくあんのあえもの お麩とわかめのすまし汁	米 大麦 パン粉 砂糖 ぶ	ごま	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ なると	牛乳 わかめ	蓮ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ	604
12 (水)		ごはん (委託)	さばの梅照り焼き キャベツの昆布あえ あんもち雑煮	米 砂糖 でんぶん あん入りだんご		さば 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ごまつな 金時にんじん 蓮ねぎ	しょうが きゅうり うめ キャベツ だいこん はくさい	488 633 766
13 (木)		年明け 八菜うどん	金時かき揚げ 野菜のアーモンドあえ パイ	うどん でんぶん さつまいも 小麦粉	油 アーモンド	豚肉 かまぼこ	牛乳	金時にんじん 蓮ねぎ ごまつな ブロッコリー	はくさい たまねぎ だいこん もやし 干しいたけ キャベツ コーン パイ	507 621 717
14 (金)		全粒粉 パン	白菜のクリームシチュー キャベツと ベーコンのソテー 香緑	パン 全粒粉 じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ	油 バター	鶏肉 あさり 豆腐 豆乳クリーム ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ コーン キウイフルーツ	432 591 724
17 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のから揚げ 元気サラダ ふしめん汁 みかん わかめふりかけ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 ふしめん	油 ごま	鶏肉 ハム かつお節 なると	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 蓮ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン みかん	488 616 763
18 (火)		麦ごはん	焼き豆腐のみそそば煮 紅白なます のり味いりこ 青りんごゼリー	米 大麦 砂糖 ゼリー	油 ごま	焼き豆腐 豚肉 みそ	牛乳 煮干し あおのり	にんじん 蓮ねぎ 金時にんじん	たけのこ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん	486 628 722
19 (水)		黒糖パン	さけのハーブ焼き ひじきとれんこんのマリネ ミネストローネ	パン 黒糖 砂糖 マカロニ	オリーブ油	さけ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 ひじき	パプリカ パセリ にんじん ごまつな トマト	にんにく れんこん エリンギ たまねぎ キャベツ セロリ コーン	434 583 735
20 (木)		豚肉の あんかけ丼	もやしの甘酢炒め ミニトマト	米 大麦 砂糖 でんぶん はるさめ	油 ごま油	豚肉 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん 蓮ねぎ ミニトマト	たまねぎ しょうが にんにく もやし コーン キャベツ	460 606 700
21 (金)		米粉パン	メルルーサの レモンソースかけ 花野菜とチーズのサラダ オニオンスープ	パン 米粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	油	メルルーサ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	レモン コーン カリフラワー キャベツ たまねぎ エリンギ	447 623 767
24 (月)		ごはん (委託)	ちくわのしそ揚げ ちしゃちみ かきたま汁 しょうゆ豆	米 小麦粉 米粉 砂糖 でんぶん	油 ごま	ちくわ 卵 油揚げ みそ 豆腐 なると しょうゆ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	しそ にんじん 蓮ねぎ	レタス きゅうり たまねぎ	483 624 769
25 (火)		ダイシモチ ごはん	はまちの照り焼き まんぼのけんちゃん 打ち込み汁	米 ダイシモチ でんぶん うどん 砂糖 さといも	ごま油	はまち 豆腐 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳	まんぼ 金時にんじん 蓮ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	504 653 788

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
26 (水)		コーン ピラフ ゆのみ	じゃがいものカレー煮 菜花のツナサラダ きんかん	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	豚肉 ウィンナー まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ 菜花	コーン たまねぎ にんにく キャベツ きんかん	465 607 702
27 (木)		いりこめし	かぼちゃの鹿の子揚げ 食べて菜のおかかあえ 大師汁 和三盆糖	米 パン粉 こんにゃく さといも 砂糖 和三盆糖	油	油揚げ かつお節 大豆 豆腐 みそ	煮干し 牛乳	にんじん かぼちゃ 食べて菜 蓮ねぎ	干しいたけ ごぼう キャベツ もやし かぶ 切り干し大根 たまねぎ	492 623 721
28 (金)		りんごパン	鶏肉のガーリック焼き ごぼうサラダ ABCスープ みかんクレープ	パン マカロニ じゃがいも クレープ	ドレッシング ごま 油	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	りんご にんにく きゅうり コーン ごぼう キャベツ たまねぎ	547 706 825
31 (月)		ごはん (委託)	八宝菜 焼きしゅうまい 煮干し ぼんかん	米 でんぶん	ごま油	豚肉 うずら卵 いか しゅうまい	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ぼんかん	511 618 753

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。
 ※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、ごまつな、葉ねぎ、菜花、
キャベツ、ミニトマト、キウイフルーツ(香緑)

あけましておめでとうございます。
 今年もおいしく、安心・安全な給食作りにセンター一同
 励んでまいります。
 本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。