

# 令和4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		
				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)		年中	小4 中2
10 (火)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のごまだれかけ 野菜のゆず香あえ あんもち雑煮	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん あん入りだんご	ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 金時にんじん 蓮ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん はくさい	482 621 721	
11 (水)		黒糖パン 幼のみ	じゃがいものカレー煮 花野菜サラダ みかん	パン 黒糖 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 蓮ねぎ ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ コーン みかん	433 583 722	
12 (木)		ダイシモチ ごはん	高野豆腐のから揚げ もやしのだんごあえ もずくスープ	米 ダイシモチ でんぷん 砂糖	ドレッシング 油 ごま	高野豆腐 ベーコン	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ 蓮ねぎ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ エリンギ	455 594 715	
13 (金)		ミルクパン	白菜のクリームシチュー 切り干し大根のサラダ ごま味いりこ だいたいのみ	パン じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 ムース	バター 油 ドレッシング ごま	鶏肉 あさり 豆乳 豆乳クリーム ちくわ	牛乳 チーズ クリーム こんぶ 煮干し	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい 切り干し大根 きゅうり えだまめ	464 624 767	
16 (月)		ごはん (委託)	松風焼き 紅白なます 湯葉入りすまし汁 しょうゆ豆	米 パン粉 砂糖	ごま	鶏肉 みそ ゆば なると しょうゆ豆	牛乳	蓮ねぎ 金時にんじん にんじん	しょうが だいこん たまねぎ	471 602 756	
17 (火)		年明け八菜 うどん	金時かき揚げ じゃこの鉄骨サラダ	うどん でんぷん さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油	豚肉 かまぼこ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	金時にんじん 蓮ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん 干しいだけ もやし ごぼう コーン きゅうり	488 602 710	
18 (水)		あぶたま丼 幼のみ	焼きしゅうまい 小松菜のおかかあえ	米 砂糖 でんぷん		油揚げ なると 卵 しゅうまい かつお節	牛乳	にんじん 蓮ねぎ こまつな	エリンギ たまねぎ もやし キャベツ	410 596 738	
19 (木)		ダイシモチ ごはん	豚肉とごぼうのうま煮 ほうれんそうの アーモンドあえ ミニトマト	米 ダイシモチ こんにゃく 砂糖	油 アーモンド	豚肉 油揚げ 青大豆	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう ミニトマト	たけのこ ごぼう たまねぎ もやし キャベツ コーン	458 597 716	
20 (金)		ミルクパン	メルルーサの レモンソースかけ 大豆サラダ ミネストローネ	パン でんぷん 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	メルルーサ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく	432 600 753	
23 (月)		ごはん (委託)	はまちの照り焼き キャベツと 金時にんじんの昆布あえ かぶのみそ汁 ぼんかん	米 でんぷん 砂糖		はまち みそ	牛乳 塩こんぶ	金時にんじん にんじん 蓮ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ かぶ たまねぎ しめじ ぼんかん	479 595 714	
24 (火)		いりこめし	かぼちゃの鹿の子揚げ 食べて菜のごま酢あえ 豆腐とわかめのすまし汁	米 こんにゃく さといも パン粉 砂糖	油 ごま	油揚げ 豆腐 なると	煮干し 牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 食べて菜 蓮ねぎ	干しいだけ ごぼう きゅうり もやし たまねぎ	474 604 721	
25 (水)		小型 ミルクパン	和風スパゲッティ 菜花のツナサラダ きなこピーズ(小・中)	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 ごま	ベーコン まぐろ水煮 大豆 きな粉	牛乳	にんじん こまつな 蓮ねぎ 菜花	たまねぎ 切り干し大根 エリンギ にんにく キャベツ コーン	441 609 773	
26 (木)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のにんにく焼き ちしゃもみ けんちん汁 和三盆糖	米 ダイシモチ 砂糖 和三盆糖	ごま	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 蓮ねぎ	にんにく レタス きゅうり たまねぎ ごぼう	482 611 705	

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名					kcal		
				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)		年中	小4 中2
27 (金)		コッペパン	白いんげん豆と マカロニのクリーム煮 キャベツとコーンのソテー 香緑	パン マカロニ コーンスターチ	油	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ キウイフルーツ	402 581 710	
30 (月)		ごはん (委託)	ちくわのごま揚げ まんばのけんちゃん 打ち込み汁 きんかん	米 小麦粉 米粉 うどん さといも	ごま 油 ごま油	ちくわ 豆腐 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳	まんば 金時にんじん 蓮ねぎ	ごぼう だいこん きんかん	462 606 756	
31 (火)		コーン ピラフ	さばのムニエル風 イタリアンサラダ オニオンスープ	米	油 ミニ材料 オリーブ油 ドレッシング	さば ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ エリンギ	471 590 702	

※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、こまつな、葉ねぎ、菜花、レタス、  
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、どうぞよろしく願いいたします。

善通寺市・琴平町・多度津町  
学校給食センター  
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>