令和5年度1月　学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう おもに からだをつくる もとになるもの(赤) 1ぐん 魚・肉・卵・豆・豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・海藻	おもに からだのちょうしを ととのえるもとになるもの(緑) 3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	おもに エネルギーの もとになるもの(黄色) 5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・種実類	調味料	小 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	中 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
10 水	ごはん　牛乳		牛乳		お正月りょうりの日	米			670	
	魚のこがねやき	赤魚切り身		にんじん パセリ			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	26.6	
	こうはくなます	かつお節		にんじん	だいこん ゆず	さとう		酢 塩	801	
	しらたまぞうに	とり肉		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 干し椎茸	白玉だんご　なまふ		かつお節 こんぶ 塩 酒 しょうゆ	31.0	
11 木	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン		酒 かつお節 いりこ しょうゆ みりん	648	
	みそにこみうどん	とり肉 油あげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	うどんめん さとう	油		29.7	
	ちくわのいそべやき	ちくわ	粉チーズ 青のり				マヨネーズ		830	
	やさいのアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	38.4	
12 金	麦ごはん　牛乳		牛乳		たまねぎ 干ししいたけ こんにゃく	米 麦		しょうゆ 酒 みりん 塩 ウスターソース マギーブイヨン カレー粉 こんぶ粉	613	
	カレーそぼろ肉じゃが	ぶたひき肉		にんじん いんげん		じゃがいも さとう	油		22.7	
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく	737	
	てづくりふりかけ	かつお節	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん	26.7	
15 月	牛ごぼうごはん　牛乳	牛肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 生姜 干し椎茸	米 さとう	油 ごま	酒 みりん しょうゆ 塩 こんぶ粉	612	
	さつまいもとブロッコリーのサラダ	ベーコン		ブロッコリー		さつまいも	油 オリーブ油	塩 おろしにんにく 白ワイン こしょう	19.5	
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 きくらげ	ビーフン	ごま油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう　中華スープストック	736	23.3
16 火	こくとうパン　牛乳	高野豆腐 とり肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草		こくとうパン		塩 こしょう しょうゆ 白ワイン マギーブイヨン	709	
	こうやどうふのみそグラタン		牛乳 チーズ		たまねぎ	ホワイトソース	バター		28.1	
	マカロニサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり たまねぎ	さとう マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ	酢 塩 こしょう	854	
	やさいスープ	ぶた肉		にんじん えだまめ	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ		オリーブ油	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ マギーブイヨン	33.6	
17 水	ごはん　牛乳		牛乳		わしょくの日	米			628	
	いわしのうめに	いわしの梅煮		ほうれん草 にんじん					26.8	
	ほうれんそうのごまあえ				キャベツ もやし	さとう	ごま	みりん しょうゆ	753	
	みそけんちん汁	とうふ とり肉 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	さといも	ごま油	いりこ	31.8	
18 木	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			735	
	クリームスパゲティ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ えのきだけ コーン	スパゲティ ホワイトソース	オリーブ油	おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン マギーブイヨン こんぶ粉	22.9	907
	いもとアーモンドのレモンマヨサラダ				キャベツ きゅうり	さつまいも	アーモンド ごま マヨネーズ	レモン果汁 塩 こしょう	27.8	
19 金	ハヤシライス　牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム	米 麦 さとう じゃがいも ハヤシルウ	バター	おろしにんにく 赤ワイン 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース こしょう	665	
			生クリーム						21.2	
	ブロッコリーサラダ	まぐろ油づけ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ コーン		ごま	コールスロードレッシング しょうゆ	805	24.9
22 月	れんこんチャーハン　牛乳	学校給食週間 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	れんこん たまねぎ	米 さとう	バター	酒 しょうゆ みりん 塩	697	
	コロッケ	コロッケ		あしかりのれんこんりょうり			油		18.9	
	クリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん グリンピース	たまねぎ 白菜 コーン	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにんにく 白ワイン マギーブイヨン 塩 こしょう	801	21.1
23 火	ミルクパン　ミルメーク　牛乳		牛乳		たまねぎ もやし きくらげ コーン りんご にんにく しょうが	ミルクパン ミルメーク	ラード ごま油 ラー油	酒 鶏がらスープ 中華スープストック 白湯 しょうゆ 塩 こしょう	676	
	ラーメン	やきぶた		ねぎ		ラーメン			25.8	
	ぎょうざ	ぎょうざ		あしかりかんらん校の人気メニュー					799	
	こまつなとたまごのサラダ	卵		小松菜 にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん	30.5	
24 水	ごはん　牛乳		牛乳		小城市 ふるさと食の日	米		酒 しょうゆ みりん カレー粉 おろしにんにく おろし生姜	634	
	あじのカレーあげ	あじ切り身				かたくり粉	油		26.6	
	いそかあえ	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん	750	
	おぎの冬野菜みそ汁　小城ようかん	油あげ とうふ み		ねぎ	れんこん だいこん 白菜 ほししいたけ	ようかん		いりこ	31.2	
25 木	カレーそぼろサンドパン　牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	食パン カレールウ	オリーブ油	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 中濃ソース 赤ワイン こしょう おろしにんにく おろし生姜	637	26.0
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン　ハッピーキャロットの日		マヨネーズ	塩 こしょう	767	
	はくさいとマカロニのスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜	マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ	30.9	
26 金	シシリアンライス　牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉	牛乳			米 麦			691	
	やき肉				たまねぎ 干ししいたけ	さとう	油	酒 おろしにんにく しょうゆ みりん 塩	29.1	
	野菜サラダ　マヨネーズ			パプリカ	キャベツ きゅうり　さがのごとうちグルメ		マヨネーズ	コールスロードレッシング	824	
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		油 ごま ごま油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ 中華スープストック	28.1	
29 月	ちゅうか丼　牛乳	ぶた肉 うずらの卵 さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし きくらげ	米 麦 かたくり粉	ごま油	おろし生姜 鶏がらスープ こしょう 酒 みりん 中華スープストック 塩 しょうゆ	649	21.3
	はるまき	はるまき							871	
	さんしょくあえ	かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩 こんぶ粉	26.7	
30 火	アーモンドトースト　牛乳		牛乳			食パン さとう	アーモンド バター		652	
	ポトフ	とり肉 ウインナー		にんじん えだまめ	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイヨン 白ワイン マギーブイヨン しょうゆ	23.6	784
	キャベツととり肉のサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん	ごま	酒 ごまドレッシング こしょう しょうゆ	27.9	
31 水	ごはん　牛乳	とうふ ぶたひき肉 みそ	牛乳			米		テンメンジャン トウバンジャン おろし生姜 おろしにんにく 酒 鶏がらスープ 中華スープストック しょうゆ みりん	695	
	マーボーどうふ			にんじん　ねぎ	たけのこ ほししいたけ	さとう かたくり粉	油 ごま油		28.4	
	しゅうまい	しゅうまい							803	
	カムカムサラダ		こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩	31.8	