



1月分 献立予定表

令和4年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
11	水	○	ポークカレー (麦ごはん) チーズサラダ	ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう チーズ	にんじん みずな たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	651	20.5	23.0
12	木	○	黒糖コッペパン ミートオムレツ チキンサラダ コンソメスープ りんごタルト	ミートオムレツ とりにく きゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも りんごタルト マヨネーズ	647	24.5	26.7
13	金	○	麦ごはん 秋刀魚のかぼすレモン煮 春雨の酢の物 呉汁	さんま ツナ だいす あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし とうもろこし きゅうり たまねぎ かぼす レモン	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも ごまあぶら	680	24.8	23.4
16	月	○	【お正月の献立】 黒豆ごはん 鰯の生姜煮 紅白なます 白玉雑煮 りんごゼリー	くろまめ いわし とりにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう はくさい	もちこめ こめ さとう しらたまもち さといも りんごゼリー	678	23.3	20.8
17	火	○	食パン いちごジャム チキンピーズ 白菜のさっぱりサラダ オレンジ	とりにく だいす みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい とうもろこし オレンジ	パン いちごジャム さとう じゃがいも あぶら	615	25.7	21.2
18	水	○	麦ごはん 鯖のみぞれ煮 小松菜のごま和え みそ汁	さば とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ とうもろこし キャベツ だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	695	25.5	24.5
19	木	○	ぶどうコッペパン 里山うどん 大根のマヨ和え 炒り大豆のかりんとがらめ	とりにく ハム だいす ぎゅうにゅう	えのきたけ にんじん こまつな ねぶかねぎ はくさい しいたけ とうもろこし だいこん	パン うどん さとう あぶら ごま マヨネーズ	598	23.1	22.7
20	金	○	麦ごはん 八宝菜 中華サラダ みかん	うすらたまご ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きくらげ たけのこ とうもろこし キャベツ みかん	むぎ こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	652	23.2	21.1
24	火	○	フィッシュバーガー (横割丸パン) (ホキフライ・ゆでキャベツ・タルタルソース) 白いんげん豆のスープ ポンカン	ホキ ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ ボンカン	パン じゃがいも あぶら タルタルソース	659	24.6	28.2
25	水	○	カレーピラフのクリームソースかけ ハンバーグ 大根のサラダ	とりにく ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース だいこん	こむぎ こめ さとう あぶら バター	663	24.0	25.4
26	木	○	黒糖さつまいも蒸しパン 野菜ラーメン チンゲン菜の磯和え ヨーグルト	みそ ぶたにく きゅうにゅう のり★ ヨーグルト	みずな にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ きりぼしだいこん	さとう さつまいも スパイストックミックス ちゃんぽんめん ごま あぶら ごまあぶら	657	25.5	17.9
27	金	○	麦ごはん さんまのおかか煮 小松菜のごま和え 豆乳入りみそ汁 フルーツムース	さんま とりにく みそ とうにゅう きゅうにゅう フルーツムース かつおぶし	こまつな にんじん ねぎ もやし ごぼう たまねぎ	むぎ こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	667	26.4	21.5
30	月	○	ハヤシライス (麦ごはん) 白菜のサラダ	ぶたにく ハム きゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	643	21.5	21.6
31	火	○	キャロットパン スコッチエッグ れんこんと切干大根のごまサラダ ポトフ	スコッチエッグ とりにく きゅうにゅう	にんじん れんこん きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ セロリ だいこん	パン じゃがいも ごま マヨネーズ	658	24.1	33.1

全国学校給食週間

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。
 ※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。