



令和5年1月分献立予定表



一小・中学校一

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン・無機質	
6 金	ごはん 	○	梅の香りチキンカツ もずくスープ 大根のカレー煮		こめ パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご とうふ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	うめ はくさい にんじん ねぎ だいこん にんにく いんげん	海そう類 くだもの類
10 火	コッペパン 	○	若鶏肉のはちみつ焼き キャロットポタージュ ブロッコリーのサラダ		パン はちみつ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが にんじん ちんげんさい ブロッコリー キャベツ だいこん たまねぎ	豆類 海そう類 くだもの類
お正月献立										
11 水	ゆかりごはん 	○	松風焼き 白玉雑煮 五色なます		こめ パンこ しらたまだんご さといも さとう	ごま	とりにく みそ とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	しそ たまねぎ えだまめ はくさい ほししいたけ みつば だいこん こまつな ぎんときにんじん きピーマン	くだもの類
12 木	ごはん 	○	さばのみそ煮 塩ちゃんこ ひじきの炒り煮		こめ さとう こんにやく	あぶら	さば とうふ とりにく だいす さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	キャベツ もやし いんげん にんじん えのきたけ しろねぎ にんにく	くだもの類
13 金	わかめごはん 	○	五目たまご焼き さつまいもの豆乳みそ汁 炒りどり		こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	たまご みそ ベーコン とりにく あぶらあげ とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ コーン こまつな にんじん かぶ えのきたけ しろねぎ ごぼう たけのこ しょうが えだまめ	くだもの類
16 月	ごはん 	○	若鶏肉のカレー揚げ ゆばのすまし汁 さといものごまみそ煮		こめ さとう さといも こんにやく かたくりこ	あぶら ごま	とりにく ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが はくさい にんじん ほししいたけ みずな しろねぎ いんげん	海そう類 くだもの類
大栄中3年1組4班リクエストメニュー										
17 火	コッペパン 	○	豆腐ハンバーグ コーンポタージュ 冷しゃぶサラダ		パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ ぶどう にんじん コーン パセリ だいこん あかピーマン みずな	海そう類
北条中2年生「チャレンジあなたも栄養士」メニュー										
18 水	ごはん 	○	さけのムニエル 豚汁 ポテトサラダ		こめ こむぎこ さといも こんにやく じゃがいも	バター ノンエッグマヨ ネース	さけ みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ コーン ブロッコリー	海そう類 くだもの類
食育の日										
19 木	ごはん 	○	さわらの梅みそ焼き じゃがいものそぼろ煮 砂丘らっきょう入り白和え	りんご	こめ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	ごま	さわら みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	うめ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが りんご こまつな しめじ らっきょう	海そう類
20 金	ごはん 	○	ホイコーロー たまごとレタスのスープ 大学いも		こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ にんにく にんじん はくさい えのきたけ コーン レタス	豆類 海そう類 くだもの類
大栄中2年生「チャレンジあなたも栄養士」メニュー										
23 月	ごはん 	○	照り焼きチキン じゃがいもとたまねぎのみそ汁 たこの酢の物		こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	ごま	とりにく みそ たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ	くだもの類
1/24~30 北条町学校給食週間 ~サステナブルな未来へ「地産地消」~										
24 火	コッペパン 	○	豚肉の北条ぶどうソースかけ 砂丘ながいものミルクスープ 大根と水菜のサラダ		パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ぶどう にんじん しめじ かぶ ちんげんさい だいこん みずな コーン	豆類
25 水	ごはん (星空舞) 	○	ジビエと砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ 北条野菜のゴロゴロみそ汁 夢みる★いちごミルクコーン		こめ さとう さつまいも ワッフルコーン	ごまあぶら	いししく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう クリーム	にんにく しょうが にんじん しろねぎ らっきょう だいこん こまつな はくさい いちご	海そう類
サプライズ給食 第2弾!										
26 木	ごはん (星空舞) 	○	一夜干しかれのいから揚げ じゃぶ こまつなのアーモンド和え		こめ ぶ さとう かたくりこ こむぎこ こんにやく	あぶら アーモンド	かれい とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ごぼう だいこん しろねぎ こまつな キャベツ	海そう類 くだもの類
27 金	ごはん (星空舞) 	○	ささみのゆずソースかけ 白ねぎたっぷりハヤシライス スイートポテトサラダ		こめ さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグマヨ ネース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ゆず レモン しろねぎ たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー なし	豆類 海そう類
30 月	ごはん (星空舞) 	○	北条町産和牛丼の具 あご竹輪のすまし汁 青菜ののり和え		こめ さとう こんにやく		ぎゅうにく あごちくわ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	しろねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな はくさい	くだもの類
31 火	ドッグパン 	○	ロングウイナー 冬野菜のポトフ ごぼうサラダ		パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ネース	ウイナー ベーコン まくろ	ぎゅうにゅう	かぶ にんじん はくさい ブロッコリー しめじ ごぼう キャベツ みずな	豆類 海そう類 くだもの類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北条町産の食材です。 北条町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭