



令和6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	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
9	火	コッペパン 	○	フライドチキン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ		パン かたくりこ こむぎこ 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	たまねぎ にんじん ちんげんさい フロッキー キャベツ だいこん	豆類 海そう類 くだもの類	
お正月献立												
10	水	ゆかりごはん 	○	松風焼き 白玉雑煮 五色なます		こめ さとう パンこ さといも しらたまだんご	ごま	とりにく とうふ たまご みそ 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 ねぎ だいこん にんじん きピーマン こまつな	くだもの類	
11	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 みそ とりにく とうふ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	キャベツ もやし にんじん えのきたけ しろねぎ にんにく いんげん	くだもの類	
12	金	ごはん 	○	竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのみそ汁 炒りどり		こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら	ちくわ みそ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう たけのこ しょうが えだまめ	くだもの類	
15	月	ごはん 	○	若鶏肉のカレー焼き 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	ごま あぶら	とりにく ゆば みそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく 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 しょうが	海そう類 くだもの類	
16	火	コッペパン 	○	さけのムニエル コーンポタージュ ごぼうサラダ		パン こむぎこ じゃがいも	バター あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ たまねぎ にんじん コーン ごぼう キャベツ みずな	豆類 海そう類 くだもの類	
17	水	ごはん 	○	五目たまご焼き 豚汁 ポテトサラダ		こめ さとう さといも じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	たまご みそ ベーコン とうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほししいたけ コーン こまつな にんじん かぶ ごぼう えのきたけ しろねぎ フロッキー	海そう類 くだもの類	
18	木	ごはん 	○	はまちの梅香り焼き じゃがいものそぼろ煮 北栄白ねぎと厚揚げのみそ炒め		こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら	はまち みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	うめ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン	海そう類	
食育の日												
19	金	ごはん 	○	ホイコーロー 中華スープ 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 かまぼこ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ にんにく たけのこ もやし きくらげ ちんげんさい	豆類 海そう類 くだもの類	
22	月	ごはん 	○	ミンチカツ 北栄野菜カレー 大根と水菜のサラダ		こめ さとう こむぎこ パンこ さつまいも さといも	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しろねぎ にんじん なし だいこん みずな コーン	豆類 海そう類	
23	火	ドッグパン 	○	ロングウインナー 冬野菜ポトフ 白ねぎとキャベツのソテー		パン さとう じゃがいも	あぶら	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぶ にんじん はくさい しめじ フロッキー キャベツ たまねぎ トマト ちんげんさい しろねぎ	豆類 海そう類 くだもの類	
1/24~30 北栄町学校給食週間 ~北栄の美味しい「地産地消」~												
24	水	ごはん (星空舞) 	○	シビエと砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ 北栄野菜のゴロゴロみそ汁 ながいもの和風サラダ		こめ さとう さつまいも ながいも	ごまあぶら	いのししく あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが しろねぎ ちんげん だいこん にんじん はくさい こまつな キャベツ フロッキー	海そう類 くだもの類	
25	木	ごはん (星空舞) 	○	さわらの薬味ダレかけ じゃぶ 青菜ののり和え		こめ さとう こむぎこ ふ かたくりこ こんにやく	あぶら	さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	しょうが ねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう こまつな もやし	くだもの類	
26	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 ヨネーズ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ゆず しろねぎ レモン たまねぎ にんじん にんにく なし トマト キャベツ フロッキー	豆類 海そう類	
29	月	ごはん (星空舞) 	○	豆腐ハンバーグ北栄ぶどうソースかけ 竹輪のすまし汁 こまつなのアーモンド和え		こめ さとう パンこ	あぶら アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ トマト ぶどう だいこん にんじん たまねぎ しろねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	いも類	
30	火	バター クリームパン 	○	豚肉の梨ソース炒め 砂丘ながいものミルクスープ	いちご	パン さとう かたくりこ ながいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう クリーム	しろねぎ にんじん キャベツ なし ピーマン しめじ かぶ ほうれんそう いちご	豆類 海そう類	
サプライズ給食 第2弾!												
31	水	ごはん (星空舞) 	○	あじフライ 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	ごまあぶら あぶら	あじ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ だいこん にんにく いんげん トマト	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、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭