

れいわ ねんど 令和6年度 1月 学校給食献立表

柴田町学校給食センター

日 曜日	献立名	エネルギーの もとなる (きいろの食品)	からだ をつくる もとなる (あかの食品)	からだ の調子を整える もとなる (みどりの食品)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
					小	中
9 木	ごはん 鰯の西京みそ焼き お煮しめ すまし汁 	米 米油 さといも さとう でんぷん ぶ	牛乳 赤魚 みそ えび たら とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ きぬさや 玉ねぎ だけのこ たもぎだけ 長ねぎ	610 760 27.1 32.4 15.2 17.0 2.6 3.1	
10 金	ごはん とり肉のレモン煮 天婦羅サラダ みそ野菜スープ いちごゼリー 	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 さとう 米油 はるさめ いちごゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ みそ	レモン果汁 だいこん キャベツ コーン にんじん もやし はくさい 長ねぎ だけのこ しいたけ	645 797 24.5 29.4 14.5 16.0 2.4 2.9	
14 火	ごはん ぶりの塩こうじ焼き 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	米 さとう じゃがいも	牛乳 ぶり さつまあげ 油あげ わかめ みそ	切干だいこん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん 玉ねぎ えのきだけ	610 763 26.4 31.9 17.1 19.4 2.5 3.1	
15 水	おからパン オムレツのきのこソースかけ ぶた肉とれんこんのソテー とりだんごスープ	パン さとう 小麦粉 でんぷん オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも パター	牛乳 おから たまご チーズ ぶた肉 とり肉 れんこん コーン いんげん もやし にんじん セロリ	えのきだけ しめじ 玉ねぎ 赤パプリカ だいこん コーン いんげん ちゃんこ にんじん セロリ	603 753 30.0 36.7 28.0 34.8 2.7 3.5	
16 木	ごはん あつあげとキャベツのみそ炒め ごぼうサラダ うーめん汁	米 米油 さとう でんぷん ドレッシング ごま ごま油 うーめん	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ ツナ わかめ なると	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり ごぼう だけのこ しいたけ 長ねぎ	687 853 23.1 27.3 25.1 28.7 3.1 3.9	
17 金	麦ごはん ボークカレー ポイルワインナー (小・中2本) まめまめサラダ ぶどうゼリー 	米 小麦 じゃがいも カレールウ ドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 ひよこ豆 ハム	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト りんご 枝豆 コーン	777 946 27.1 31.6 30.1 32.6 2.9 3.2	
20 月	ミルクパン チーズインハンバーグ ジャーマンポテト 冬野菜のコンソメスープ	パン さとう パン粉 でんぷん バター じゃがいも オリーブ油	牛乳 とり肉 チーズ ウインナー ハム	玉ねぎ バセリ にんじん はくさい かぶ だいこん ほうれん草	616 750 23.6 27.1 27.7 32.4 3.4 4.0	
21 火	ごはん とり肉のみそソースかけ こんぶのぶり芋炒め かきたま汁	米 さとう でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 みそ すきこんぶ ぶた肉 たまご わかめ	にんじん 長ねぎ だけのこ えのきだけ 小松菜	601 751 31.6 37.6 16.5 18.3 2.7 3.5	
22 水	米粉サンドパン ポテトコロッケ れんこんサラダ ラビオリスープ	米粉パン じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん 大豆油 ドレッシング マカロニ オリーブ油	牛乳 牛肉 ツナ とり肉 ぶた肉	玉ねぎ れんこん きゅうり 赤パプリカ キャベツ セロリ にんじん しめじ トマト	655 783 24.5 29.0 24.0 26.8 3.5 4.1	
23 木	ごはん 中華飯の具 ポークしゅうまい(小2個・中3個) ハンパンジーサラダ	米 米油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ はくさい チンゲンサイ だけのこ しいたけ もやし きゅうり	595 760 26.6 32.4 14.5 16.9 2.1 2.5	
24 金	ごはん いわしのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら さといものみそ汁 	米 さとう でんぷん ごま油 ごま さといも	牛乳 いわし さつまあげ くきわかめ みそ 油あげ とうふ	だいこん にんじん こんにゃく だけのこ 長ねぎ ごぼう しめじ	633 791 25.7 30.8 18.7 21.7 3.5 4.3	



27 月	米粉フォカッチャ スパゲティバスカトーレ いかのフリット(小2個・中3個) ブロッコリーのアーリオ・オーリオ	米粉フォカッチャ スパゲティ オリーブ油 さとう 小麦粉 でんぷん パン粉 大豆油	牛乳 いか あさり えび チーズ あおさ粉 ベーコン	玉ねぎ なす しめじ トマト ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ だいたいパプリカ セロリ マッシュルーム にんじん	607 773 30.2 38.0 19.0 23.5 3.5 4.3
28 火	ごはん モーカの山おみそ焼き つぼみ葉のツナ和え おくすかけ チーズ(小・中1個) 	米 さとう じゃがいも うーめん ぶ でんぷん	牛乳 モーカ みそ ちくわ ツナ 油あげ チーズ	つぼみ葉 小松菜 もやし ごぼう にんじん だいこん なす しいたけ いんげん	620 763 29.7 34.9 15.9 16.9 2.7 3.2
29 水	米粉サンドパン キャベツメンチカツ かみかみサラダ たこボールスープ 	米粉パン パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま油 はるさめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 するめいか ウインナー たこ だちうお とうふ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん 切干だいこん はくさい しめじ	612 762 26.2 31.3 24.5 28.3 2.8 3.7
30 木	麦ごはん 大豆ミートのドライカレー コーンとたまごのスープ りんご 	米 小麦 バター さとう カレールウ でんぷん ごま油	牛乳 大豆 ベーコン たまご	玉ねぎ にんじん セロリ トマト しいたけ かぶ コーン りんご	637 799 23.9 28.3 18.2 20.5 2.5 2.8
31 金	ごはん 和風おろしハンバーグ ごま酢和え わかめのみそ汁	米 でんぷん さとう ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ とうふ みそ	玉ねぎ だいこん こねぎ もやし キャベツ にんじん えのきだけ	634 801 26.1 32.6 18.3 21.4 2.6 3.2
今月の 平均栄養量		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	634 26.7 20.4 2.8	788 32.0 23.5 3.5	

○食材材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。  
○献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。  
アレルゲン表示ではありませんのでご注意ください。  
○太字は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、生育状況等により変更になる場合があります。  
○毎月19日は「食育の日」です。  
感謝の心を忘れずにいただきますよう。



**1/10 (金) 1/17 (金) 1/24 (金) 1/30 (木)**

**1/10 (金) 西住小学校より**  
\*ヘルシーメッセージ\*

今日の献立は、6年生のみんなで考えました。汁ものには、みそが使われています。みそは鉄分が多く含まれているので、健康に良いおかずです。よくかんで、おいしく食べてください。

**1/17 (金) 榎木中学校より**  
\*ヘルシーメッセージ\*

麦ごはんは食物繊維を、まめまめサラダでたんぱく質と栄養をしっかりと補充！カレーでエネルギーをチャージして、ゼリーでお口さっぱり。バランスのとれた献立で健康な毎日を！

1月24日~30日は  
**全国学校給食週間**  
今年のテーマは「食とSDGs」

SDGsは、この地球上で暮らしていくために2030年までに達成すべき17の目標です。今回は、給食からSDGsについて考えるための献立にしました。できることから取り組み、私たちの暮らしで環境を守りましょう！

24日(金) 健康な日本食メニュー  
27日(月) クロールパートナーシップ 国際理解としてイタリアメニュー  
28日(火) 地産地消メニュー  
29日(水) 海や陸地でとれる食べものをたくさん使った献立  
30日(木) フードロス削減した献立

今月の柴田の地場産物

★米・米粉 (柴田町産)  
★ぜいたくみそ (下名生ファームさん)  
★つぼみ葉 (船岡 高橋ひろさん)  
~地域の恵みに感謝していただきます~

○太字・斜線が  
リクエストメニューになります。

