



令和^{れいわ}8年^{ねん} 1月^{がつ} きゅうしょくこんだてひょう

多良木町学校給食センター

にち 日	よう 曜	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱくしつ		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	(Kcal)	(g)		
9	金	ミルクパン		オニオンスープ れんこんサラダ ハンバーグのケチャップソースかけ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン さとう マーガリン マカロニ ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン グリンピース パセリ れんこん きくらげ ほうれんそう	小 620 中 791	24.5 30.6	久米小6年生からの リクエスト給食 9日(金) ミルクパン 15日(木) ・カレー 19日(月) ・からあげ 20日(火) ・カムカムサラダ ・親子丼の具 29日(木) ・豚汁	
13	火	しろごはん		ぞうに なます いわしのうめに	ぎゅうにゅう とりにく いわし だしこんぶ かつおぶし	こめ もち さといも さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい しいたけ ねぎ	小 598 中 737	24.3 28.9		
14	水	むぎごはん		あつあげのみそしる キャベツのおかかあえ ガーリックチキン	ぎゅうにゅう あつあげわかめ かつおぶし とりにく みそ だしいりこ	こめ むぎ さといも こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ もやし キャベツ パセリ	小 569 中 698	23.7 28.2		
15	木	しろごはん		ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パイン もも みかん ナタデ ココ ぶどう	小 616 中 764	20.9 25.5	黒肥地小6年生か らのリクエスト給食 15日(木) ・カレー ・フルーツポンチ 16日(金) ・ポテトサラダ 19日(月) ・からあげ 22日(木) ・鮭の塩焼き 29日(木) ・豚汁	
16	金	セルフバーガー (まるパン)		コーンポタージュ ポテトサラダ てりやきチキン	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	レタス たまねぎ にんじん コーン きゅうり レモン ブロッコリー えだまめ	小 662 中 836	24.5 29.8		
19	月	しろごはん 食育の日 ふるさと くまさんデー		だんごじる じゃこサラダ からあげ・ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん だしいりこ あぶらあげ わかめ	こめ こむぎこ しらたまこ あぶら さとう でんぷん ふりかけ	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ にんじん きゅうり レタス トマト しょうが にんにく	小 668 中 717	28.8 29.7		
20	火	むぎごはん		おやこどんのぐ カムカムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	こめ むぎ マヨネーズ ごま でんぷん さとう	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きくらげ きゅうり	小 570 中 707	22.2 27.5	19日(月) ふるさとくまさんデー 食育の日に合わせて 県内でとれる旬の食 材を紹介しています。 今月は『大根』です。	
21	水	しろごはん		たんたんスープ メンマのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ ちくわ みそ だしいりこ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ きくらげ ねぎ いんげん にんにく もやし	小 605 中 786	20.8 29.9		
22	木	セルフおにぎり (のり)		だいこんのみそしる サケのしおやき みかん	のり ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さけ みそ	こめ むぎ さといも	だいこん にんじん ねぎ みかん	小 565 中 712	26.2 31.3		「24日から30日」 の1週間は「全国学 校給食週間」です。こ の機会に、普段何気 なく食べている学校 給食について、改め て考えてみましょう。
26	月	キムたくごはん		すまししる れんこんとぶたにくのみそいため	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし だしこんぶ みそ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう	はくさい たくあん ねぎ にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな れんこん しょうが ピーマン	小 617 中 716	25.9 29.6		
27	火	むぎごはん		みそちゃんこ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ いりこ みそ ツナ	こめ むぎ マヨネーズ	にんじん はくさい しめじ にら ひじき キャベツ きゅうり レモン	小 598 中 756	23.5 28.2		
28	水	ゆかりごはん		しっぽくうどん もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ だしこんぶ かつおぶし	こめ むぎ うどん さとう ラーゆ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しいたけ きゅうり もやし しょうが しそ	小 612 中 714	20.6 26.0		23日(金)は【弁当 デー】です。よろしく お願いします。
29	木	しろごはん		ぶたじる いんげんのごまあえ しのだに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ あげ にく みそ だしいりこ	こめ さといも こんにゃく ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ いんげん	小 571 中 741	24.9 30.6		
30	金	トマトしよくパン		ポークシチュー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン さとう あぶら クルトン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト レタス きゅうり ピーマン にんにく	小 608 中 706	21.9 29.0		

※材料の入荷、品質等により献立や食材を変更する場合があります。
☆乳・卵不使用のベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンを使用しています。
☆調味料などの詳しい食材の内容は『食物アレルギー対応予定献立表』でご確認ください。

