

学校給食の歴史を調べてみよう



1月献立表



しっかり手洗いを!

29年度

串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる (赤)	体の調子を整える (みどり)	ちからや熱になる (黄)	小	中
10 水	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぷん 油	623	815
	糸昆布の炒め煮	大豆 こんぶ 平天	にんじん ごぼう	さとう		
	野菜スープ	ウインナー	白菜 玉ねぎ ほうれん草			
11 木	鱈の照り焼き	ぶり 牛乳		米 さとう でんぷん	613	789
	三色なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま		
	筑前煮	とり肉	にんじん れんこん グリンピース こんにゃく	さといも さとう		
12 金	豚丼	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	米 さとう	628	803
	ツナサラダ	ツナフレーク	きゅうり きゃべつ にんじん	マヨネーズ		
	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	大根 水菜			
15 月	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		米	569	782
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー コーン	油		
	ポトフ風	ベーコン	玉ねぎ きゃべつ にんじん	じゃがいも		
16 火	いかの天ぷら	いかの天ぷら(いか) 牛乳		米 いかの天ぷら(こむぎこ・でんぷん) 油	652	857
	おかか和え	かつおぶし	こまつな もやし	さとう		
	豚肉と野菜のうま煮	ぶた肉	しょうが ほししいたけ 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	さとう		
17 水	セルフドッグ、ウインナー	ウインナー 牛乳		パン	669	777
	クリームシチュー	とり肉 牛乳	しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん草	じゃがいも クリームシチュールー		
	ミニデザート			みかんタルト		
18 木	さばの酢豚風	さば 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン	米 さとう でんぷん 油	644	819
	三色和え		きゃべつ きゅうり にんじん	ごま		
	わかめスープ	わかめ	ねぎ			
19 金	かやくごはん	ぶた肉 牛乳	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく	米	564	709
	五目うどん	とり肉	にんじん ししいたけ 白菜 ねぎ	うどん でんぷん		
	切干大根の煮物	あぶらあげ 平天	切干大根 いんげん	さとう		
22 月	親子煮	とり肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほししいたけ	米 さとう	679	868
	昆布和え	こんぶ	白菜			
	竹輪のお好み揚げ	ちくわ かつおぶし あおのり		こむぎこ 油		
23 火	八宝菜	ぶた肉 えび 牛乳	ピーマン 玉ねぎ にんじん きゃべつ たら しょうが	米 でんぷん ごま油	609	808
	きゅうりの中華漬け		きゅうり もやし	さとう ごま油		
	蒸し焼売	しゅうまい(ぶた・とり肉・たまご)	しゅうまい(玉ねぎ)	しゅうまい(こむぎこ・さとう・でんぷん・パンこ・ごま油)		
24 水	鯨の竜田揚げ	くじら肉 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぷん 油	657	838
	すろっぱ(郷土料理の煮物)	あぶらあげ	大根 にんじん	さとう		
	紀州汁	わかめ かまぼこ	白菜 ししいたけ えのき ねりうめ			
25 木	カレーライス	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース にんにく	米 じゃがいも アレルゲンフリーカレールー	762	939
	コーンサラダ		コーン きゃべつ きゅうり	フレンチドレッシング		
	ミニデザート			ガトーショコラ		
26 金	鶏肉の金柑マーマレード焼き	とり肉 牛乳		米 きんかんマーマレード でんぷん	584	787
	ごま和え		にんじん こまつな もやし	さとう ごま		
	さつま汁	とり肉 みそ	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		
29 月	まぐろのごまがらめ	まぐろ 牛乳	しょうが	米 さとう でんぷん 油 ごま	668	848
	梅おかか和え	かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん ねりうめ			
	姫ひじきと大豆の煮物	大豆 ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく	さとう		
30 火	ジビエソーセージピラフ	ジビエソーセージ とり肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン	米 油	590	731
	ポパイサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	ノンエッグマヨネーズ		
	大根のスープ、ポンカン	ベーコン	大根 ねぎ ポンカン			
31 水	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが	米 さとう でんぷん	644	819
	フライドポテト			じゃがいも 油		
	白菜のクリーム煮	ハム 牛乳	白菜 しめじ コーン	でんぷん		

仕入れ材料の都合により、献立に変更のある場合があります。ご了承ください。