

学校給食の歴史を  
調べてみよう

30 年度

1 月 献立表

しっかり手洗いを!

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)	力や熱になる (黄)	小	中
9 水	カレーライス	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが	米 じゃがいも カレールウ	629	889
	コーンサラダ		にんじん きゃべつ ほうれん草 コーン	野菜クリーミドレッシング		
10 木	鱈の照り焼き	ぶり 牛乳		米 さとう でんぶん	613	784
	三色なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま		
11 金	筑前煮	とり肉	にんじん れんこん いんげん こんにゃく	さといも さとう	638	836
	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぶん 油		
15 火	ナムル		もやし きゅうり にんじん	さとう ごま ごま油	644	819
	かきたま汁	たまご	白菜 えのき ねぎ	でんぶん		
16 水	鱈の酢豚風	さば 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン だけのこと	米 さとう でんぶん 油	653	834
	三色和え		きゃべつ ほうれん草 にんじん	ごま		
17 木	わかめスープ	わかめ	えのき		578	739
	菜めし	牛乳	なめしのもと	米		
18 金	肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	647	832
	ごま酢和え、ゼリー	あぶらあげ	にんじん れんこん 大根 ほししいたけ	さとう ごま ラ・フランスゼリー		
21 月	鶏肉のピカタ風	とり肉 たまご 牛乳	パセリ	米 でんぶん	613	868
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり えだまめ にんじん	さとう マヨネーズ		
22 火	コンソメスープ	ハム	レタス 玉ねぎ ねぎ		648	776
	竹輪のお好み揚げ	ちくわ かつおぶし あおりの牛乳		米 こむぎこ 油		
23 水	もやしとにらの和え物		もやし にら	さとう ごま油	595	757
	野菜のうま煮	ぶた肉	しょうが 大根 にんじん こんにゃく いんげん	さといも さとう		
24 木	さんまの生姜煮	さんま生姜煮(さんま) 牛乳	さんま生姜煮(しょうが)	米 さんま生姜煮(でんぶん・さとう)	662	843
	白和え	とうふ	ほうれん草 にんじん こんにゃく	さとう ごま ねりごま		
25 金	豚汁	ぶた肉 みそ	大根 ごぼう にんじん ねぎ		582	781
	キムチチャーハン	ぶた肉 牛乳	白菜が(白菜・にんにく・玉ねぎ・ト・とうがらし) ねぎ にんにく	米 白菜が(さとう) さとう ごま油		
28 月	春雨スープ	とり肉	チンゲンサイ もやし にんじん	はるさめ	599	749
	大学芋			さつまいも ごま 大学のものタレ 油		
29 火	牛肉のしぐれ煮	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく	米 さとう ごま	686	873
	おかか和え	かつおぶし	きゅうり きゃべつ	さとう		
30 水	切干大根の煮物	ちくわ 大豆	切干大根 にんじん いんげん	さとう	580	772
	鯨の電田揚げ(県から提供の鯨肉)	くじら肉 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぶん 油		
31 木	すろっぽ(郷土料理の煮物)	あぶらあげ	大根 にんじん	さとう	710	900
	紀州汁	わかめ	白菜 ししいたけ えのき にんじん ねりうめ			
1 月	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	582	781
	野菜サラダ		きゃべつ フロccoli コーン	和風ドレッシング		
2 月	ポトフ風	ベーコン	玉ねぎ にんじん ごまつな かつ	じゃがいも	599	749
	ピラフ	牛乳	ピーマン 玉ねぎ にんじん	米 パター		
3 月	チキンケパフ風	とり肉 ヨーグルト	にんにく	油	686	873
	ひよこ豆のトマトスープ	ウインナー	玉ねぎ トマト パセリ	じゃがいも ひよこ豆		
4 月	まぐろのごまがらめ	まぐろ 牛乳	しょうが	米 さとう でんぶん ごま油	686	873
	姫ひじきの煮物	大豆 ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく	さとう		
5 月	真だくさんみそ汁	みそ	大根 白菜 ごぼう にんじん ししいたけ		580	772
	コッパパン	牛乳		パン		
6 月	パニスンシチュー(県から提供の鹿肉)	しか肉	玉ねぎ にんじん フロccoli	じゃがいも ピーフシチュールウ	580	772
	コロコロサラダ、ポンカン	ハム	きゅうり えだまめ コーン ぼんかん	さつまいも		
7 月	鶏肉の南蛮漬	とり肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぶん 油	710	900
	ゆかり和え		きゅうり もやし ゆかり			
8 月	ビーフンの炒め物	ぶた肉	きゃべつ にんじん にら	ビーフン ごま油	710	900

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。