



# 令和6年度 1月分 学校給食献立表



大口町立学校給食センター

日曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段:小 下段:中	食塩相当量 g 上段:小 下段:中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他の 豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
7 火	ごはん しそふりかけ 牛乳		牛乳	赤しそ		ごはん			
	ちくわの磯辺揚げ(小中2こ)	ちくわ	あおのり			小麦粉	油	626	3.1
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま ごま油	778	3.3
	みぞれ汁	とり肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし		ねぎ	だいこん はくさい ねぎ				
8 水	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン			
	ウィンナーといんげんのソテー	ウィンナー		いんげん にんじん	黄ピーマン		油	619	2.6
	ナタデココフルーツ				パイナップル 黄桃	ナタデココ 蒲郡みかんゼリー		741	3.2
	コーンスープ	とり肉		パセリ	たまねぎ とうもろこし		油 ホワइटルウ		
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	れんこんとかぼちゃチップ			かぼちゃ	れんこん	小麦粉	油	634	2.6
	じゃこキャベツ		しらす		キャベツ たくあん		ごま ごま油	776	2.9
	みそおでん	生揚げ はんぺん うすら卵 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう			
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	照り焼きハンバーグ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	さとう 水あめ でんぷん	油	620	1.9
	土佐あえ	かつおぶし		にんじん	きゅうり はくさい	さとう		782	2.6
	雑煮	かまぼこ 油揚げ かつおぶし		ごまつな ねぎ	だいこん 干ししいたけ ねぎ	餅			
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さつまいものカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	さつまいも	油 カレールウ	725	2.4
	豆腐ナゲット(小2こ中3こ)	とうふ 豆腐 魚すりみ(たい)		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう	油	914	2.6
	ツナサラダ			ごまつな	キャベツ とうもろこし レモン	さとう	オリーブ油		
15 水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん			
	小籠包(小1こ中2こ)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう		557	1.8
	もやしの中華あえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油	777	2.2
	しょうゆラーメンの汁	ぶた肉 なた		にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく		ごま油		
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	スタミナ丼の具	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	さとう	ごま油	582	2.6
	塩こんぶロッコリ		塩こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ			713	3.1
	みそ汁	とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	煮干し	ねぎ	だいこん しめじ ねぎ				
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ				米こうじ		635	2.4
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	763	2.7
	かきたま汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ かつおぶし		にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ	でんぷん			
20 月	りんごヨーグルト		ヨーグルト			りんご			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	コロッケ・ソース	ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉	油	633	2.4
	大根と水菜のサラダ	ツナ		みずな 赤ピーマン	だいこん	さとう	オリーブ油	775	2.8
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう でんぷん		670	2.0
	ひじきの五目煮	大豆 ツナ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごま油	821	2.2
	つくね汁	とり肉 とうふ かつお		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油		
22 水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			あいちの米粉パン			
	ジャーマンポテト	ベーコン				じゃがいも	油	598	2.6
	いちごヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル 黄桃 いちご	さとう		717	3.4
	はくさいのスープ	とり肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ		油		
23 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ビビンバ	ぶた肉		にら にんじん ねぎ	にんにく たけのこ もやし ねぎ	さとう	ごま油 ごま	581	1.7
	きゅうりのナムル				きゅうり 唐辛子	さとう	ごま油	715	1.9
	中華風コーンスープ	とうふ たまご		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし はくさい	でんぷん			
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	煮みそ	厚揚げ はんぺん うすら卵 八丁みそ		いんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さといも さとう		646	2.9
	愛知県産にぎすのフライ・ソース	にぎす				パン粉 小麦粉	油	792	3.6
	はりはり漬け		しらす	にんじん	切干しだいこん	さとう			
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ひきすり	とり肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく えのきたけ ねぎ	角ふ さとう	油	692	2.6
	厚焼きたまご	たまご				さとう でんぷん		833	2.8
	ゆかりあえ			しそ チンゲンサイ	もやし				
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	れんこんハンバーグのトマトソースかけ	ぶた肉 とり肉 牛肉		トマト	れんこん たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン粉 さとう でんぷん	油	568	2.0
	青じそあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり			720	2.4
	あかもくとしらすつみれ汁	魚すりみ(たら) とうふ かつおぶし	あかもく あおさ しらす	ごまつな	だいこん しめじ	さとう でんぷん	油		
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あじフリッター(小2こ中3こ)	あじ	沖あみ あおさ			小麦粉 でんぷん さとう 米粉	油	668	2.3
	愛知県産ゼリーポンチ				パイナップル 黄桃	いちごゼリー 蒲郡みかんゼリー		889	3.0
	みそ煮込みうどん風汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ 八丁みそ かつおぶし		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ 干ししいたけ				
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	豆入り肉じゃが	ぶた肉 大豆 ちくわ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	621	2.1
	白ごまつくね(小2こ中3こ)	とり肉 とりしパー			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう	ごま油	787	2.9
	小松菜とかりもり漬けのあえ物			ごまつな	かりもり もやし				
31 金	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽ロウカット玄米ごはん			
	根菜のドライカレー	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん	小麦粉 上白糖 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	油	695	1.4
	コーンたっぷりフライ				とうもろこし	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	油	881	1.8
	海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ だいこん		ごまドレッシング		

※献立の内容は変わることがあります。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※大口町では、給食費の半額を町費で負担しています。

※太字の食材は、大口町でとれたものです。