



令和3年度1月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をとのえる	エネルギーのものになる
11(火)	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 ひじきあえ 七草汁	牛乳 さばゆずみそ煮 しらす干し しそ味ひじき 若鶏肉 油揚げ	はくさい にんじん もやし ほうれんそう だいこん かぶ せり ねぎ こまつな	米
12(水)	かき揚げうどん 牛乳 れんこんのあえもの りんご	若鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 ちくわ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう れんこん キャベツ りんご かきあげ	うどん 米粉 でん粉 米油 三温糖 ごま マヨネーズ
13(木)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き なます 白玉汁	牛乳 ぶり 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	しょうが だいこん にんじん ゆず果汁 はくさい ほうれんそう しめじ	米 三温糖 でん粉 ごま 白玉もち
14(金)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 手作りふりかけ みかん	牛乳 若鶏肉 いか えび うずら卵 焼き豆腐 しらす干し かつおぶし たらこ	にんじん だいこん しめじ はくさい 白ねぎ こまつな みかん	米 くずきり ごま 三温糖
17(月)	ごはん 牛乳 手羽先の塩麴焼き はりはり漬け 赤だし	牛乳 手羽先 さきいか するめいか 豆腐 油揚げ わかめ みそ	干し大根 にんじん ほうれんそう たまねぎ なめこ いら	米 塩こうじ 三温糖
18(火)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ しらすあえ 厚あげのみそ汁 納豆	牛乳 いか しらす干し 厚揚げ みそ 納豆	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 でん粉
19(水)	パン 牛乳 えびフライ シーザーサラダ かぼちゃのポターージュ チーズ	牛乳 えびフライ ハム ベーコン チーズ 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン 米油
20(木)	ごはん 牛乳 みそおでん 梅かつおあえ もがいの佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ 昆布 みそ しらす干し かつおぶし 藻貝	しょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ もやし ねり梅	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖
21(金)	キーマカレー 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆 脱脂粉乳 牛乳 ハム チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	ナン 有塩バター
24(月)	《 学校給食週間・笠岡東中学校希望献立 》 炊き込みごはん 牛乳 さばの塩焼き 塩昆布あえ ぜんざい	若鶏肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 さば 塩昆布 小豆 こしあん	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ はくさい もやし ほうれんそう	米 栗 白玉もち 三温糖
25(火)	《 学校給食週間 》 ごはん 牛乳 手作りとんかつ そえ野菜 みそ汁 とんかつソース小袋	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 米油
26(水)	《 学校給食週間 》 笠岡ラーメン 牛乳 しゅうまい 茎わかめの中華あえ ぼんかん	親鶏肉 牛乳 しゅうまい 茎わかめ 糸かまぼこ	しょうが たまねぎ 味付けメンマ もやし ねぎ キャベツ にんじん ぼんかん	中華めん 三温糖
27(木)	《 学校給食週間 》 もち麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 千草あえ 梅干し	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いか	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし チンゲンサイ 梅干し	米 もち麦 こんにゃく さといも 三温糖 ごま
28(金)	《 学校給食週間 》 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとん	牛乳 鮭 若鶏肉 かまぼこ 油揚げ	キャベツ にんじん たくあん はくさい ごぼう ねぎ	米 麦 ごま すいとん さといも
31(月)	ごはん 牛乳 くじらの竜田あげ きんぴらごぼう だいこんのみそ汁	牛乳 鯨竜田揚 若鶏肉 さつまあげ 茎わかめ 油揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ だいこん ねぎ	米 米油 ごま油 三温糖 ごま

天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。