



# 令和4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                                 | 体の調子をととのえる   | エネルギーのもとになる                       |
|-------|---|--|--|-----------------------------------|
| 10(火) | 《 七草献立 》<br>ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ゆかりあえ 七草汁                    | 牛乳 ぶり しらす干し<br>若鶏肉 かまぼこ 油揚げ                | しょうが キャベツ もやし だいこん<br>かぶ にんじん はくさい こまつな<br>せり しそごはんの素        | 米 三温糖 でん粉                         |
| 11(水) | かき揚げうどん 牛乳 梅肉あえ みかん                                     | 若鶏肉 かまぼこ 油揚げ<br>わかめ 牛乳 糸かつお                | にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ<br>ほうれんそう はくさい もやし<br>ねり梅 ぼんかん かき揚げ        | うどん 米油 三温糖                        |
| 12(木) | ビビンバ 牛乳 わかめスープ チーズ                                      | 牛肉 卵 みそ 牛乳<br>豆腐 かまぼこ わかめ<br>チーズ           | にんにく にんじん たけのこ エリンギ<br>大豆もやし チンゲンサイ たまねぎ<br>だいこん えのきたけ 葉ねぎ   | 米 麦 三温糖<br>ごま油                    |
| 13(金) | 《 鏡開き献立 》<br>きのこ入り炊き込みごはん 牛乳 さばの塩焼き<br>春雨のごま酢あえ ぜんざい    | 若鶏肉 干しほたて貝柱<br>油揚げ 牛乳 さば<br>ハム 小豆 こしあん     | まいたけ にんじん しめじ<br>干しいたけ キャベツ きゅうり                             | 米 春雨 三温糖<br>ごま 栗 白玉もち             |
| 16(月) | チキンカレー 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルト                                  | 若鶏肉 豚レバー 脱脂粉乳<br>牛乳 ひじき ハム<br>ヨーグルト        | たまねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく しょうが りんご<br>キャベツ とうもろこし             | 米 麦 じゃがいも<br>バター 三温糖 米油           |
| 17(火) | ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ さつま汁                               | 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布<br>若鶏肉 油揚げ みそ               | はくさい にんじん もやし<br>ほうれんそう たまねぎ<br>だいこん 葉ねぎ                     | 米 さといも<br>こんにゃく                   |
| 18(水) | 《 金浦小学校 希望献立 》<br>バターパン 牛乳 ハムステーキ そえ野菜<br>コーンポタージュ みかん  | 牛乳 ハムステーキ<br>ベーコン チーズ                      | キャベツ ブロッコリー とうもろこし<br>たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>パセリ みかん           | バターパン                             |
| 19(木) | ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ だいこんの中華あえ                                | 牛乳 若鶏肉 豚肉<br>厚揚げ みそ 焼豚                     | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ しめじ 葉ねぎ だいこん<br>キャベツ きゅうり        | 米 三温糖 ごま油<br>でん粉                  |
| 20(金) | 《 受験応援献立 》<br>ごはん 牛乳 手作りとんかつ（ソース小袋） そえ野菜<br>豆腐のみそ汁      | 牛乳 豚肉 卵 豆腐<br>油揚げ わかめ みそ                   | キャベツ にんじん たまねぎ<br>だいこん しめじ 葉ねぎ                               | 米 小麦粉 パン粉<br>米油                   |
| 23(月) | とりごぼうピラフ 牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ<br>オニオンスープ いちごゼリー             | 若鶏肉 牛乳 ツナ<br>ベーコン                          | ごぼう にんじん たまねぎ パセリ<br>グリンピース とうもろこし キャベツ<br>ブロッコリー しめじ いちごゼリー | 米 三温糖<br>じゃがいも                    |
| 24(火) | 《 全国学校給食週間 》<br>もち麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 酢の物 笠岡産焼きのり               | 牛乳 若鶏肉 ほたて のり<br>うずら卵 さつまあげ<br>豆腐 わかめ 鶏ささみ | にんじん だいこん しめじ はくさい<br>白ねぎ キャベツ きゅうり                          | 米 もち麦 ぐずきり<br>ごま 三温糖              |
| 25(水) | 《 全国学校給食週間 》<br>笠岡ラーメン 牛乳 れんこんとちくわのマヨネーズあえ<br>ごんぼうかりんとう | 親鶏肉 牛乳 ちくわ                                 | しょうが たまねぎ メンマ もやし<br>葉ねぎ れんこん キャベツ にんじん                      | 中華めん 三温糖<br>ごま マヨネーズ<br>ごんぼうかりんとう |
| 26(木) | 《 全国学校給食週間 》<br>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<br>かまぼこ 油揚げ                       | キャベツ にんじん たくあん<br>だいこん 葉ねぎ                                   | 米 ごま すいとん<br>さといも                 |
| 27(金) | 《 全国学校給食週間 》<br>ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 切り干し大根の煮つけ<br>野菜のみそ汁    | 牛乳 鯨竜田揚げ さつまあげ<br>油揚げ みそ                   | 干しだいこん にんじん さやいんげん<br>たまねぎ はくさい えのきたけ<br>葉ねぎ                 | 米 米油 三温糖<br>さつまいも                 |
| 30(月) | 《 全国学校給食週間 》<br>牛肉ずし 牛乳 五色あえ 赤だし きびだんご                  | 牛肉 卵 牛乳<br>ハム 豆腐 油揚げ<br>わかめ みそ             | ごぼう 干しいたけ さやいんげん<br>にんじん キャベツ とうもろこし<br>こまつな たまねぎ なめこ 葉ねぎ    | 米 三温糖<br>きびだんご                    |
| 31(火) | 豚丼 牛乳 わかめ汁 りんご  | 豚肉 牛乳 豆腐<br>かまぼこ わかめ                       | しょうが にんにく たまねぎ 白ねぎ<br>にんじん だいこん えのきたけ<br>葉ねぎ りんご             | 米 麦 三温糖                           |