



令和6年度1月分学校給食予定献立表



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
8(水)	《 七草献立 》 しそごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 七草汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 若鶏肉 油揚げ	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい かぶ ほうれんそう せり しそごはんの素	米 こんにやく じゃがいも 三温糖
9(木)	《 吉田小学校 希望献立 》 キーマカレー (ピタパン) 牛乳 ポテトサラダ オレンジ	若鶏肉 豚肉 大豆 牛乳 ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース りんご きゅうり オレンジ	ピタパン じゃがいも
10(金)	《 鏡開き献立 》 炊き込みごはん 牛乳 さばの塩焼き 春雨のごま酢あえ ぜんざい	若鶏肉 油揚げ 牛乳 さば しらす干し 小豆 こしあん	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ キャベツ もやし	米 春雨 ごま 三温糖 蒸し栗 白玉もち
14(火)	《 新吉中学校 希望献立 》 豚キムチ丼 牛乳 さつまいものみそ汁 みかん	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	はくさい キムチ たまねぎ もやし だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ みかん	米 麦 ごま油 さつまいも
15(水)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツのおかかあえ けんちん汁	牛乳 さわら みそ かつお節 豆腐 油揚げ	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん しめじ 白ねぎ	米 三温糖 こんにやく ごま油
16(木)	カレーピラフ 牛乳 ごぼうサラダ コンソメスープ レモンムース	若鶏肉 牛乳 ツナ ウインナー レモンムース	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ マッシュルーム ごぼう キャベツ えだまめ とうもろこし	米 バター 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも
17(金)	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ しらすあえ かぶのみそ汁	牛乳 しらす干し 油揚げ わかめ みそ れんこんはさみ揚げ	キャベツ もやし こまつな にんじん かぶ たまねぎ 葉ねぎ	米 米油 三温糖 じゃがいも
20(月)	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ じゃがいもと野菜のスープ ぼんかん	牛乳 ハンバーグ ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン しめじ パセリ トマト だいこん はくさい にんじん ぼんかん	米 三温糖 じゃがいも
21(火)	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ カリポリあえ かきたま汁	牛乳 くじら竜田揚げ かまぼこ 豆腐 卵	だいこん きゅうり たくあん にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 米油 三温糖 ごま でん粉
22(水)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 手作りふりかけ ヨーグルト	牛乳 若鶏肉 いか うずら卵 豆腐 しらす干し かつお節 たらこ ヨーグルト	だいこん はくさい にんじん しめじ 白ねぎ こまつな	米 麦 くずきり ごま 三温糖
23(木)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ひじきあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶり しそひじき 厚揚げ わかめ みそ	しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 でん粉
24(金)	《 全国学校給食週間 》 パン 牛乳 さつまいものクリームシチュー だいこんサラダ いちごジャム	牛乳 若鶏肉 チーズ ハム	たまねぎ はくさい にんじん しめじ とうもろこし ブロッコリー だいこん キャベツ 赤ピーマン	パン さつまいも 米油 三温糖 いちごジャム
27(月)	《 全国学校給食週間 》 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 油揚げ	キャベツ もやし にんじん たくあん はくさい ごぼう 白ねぎ	米 ごま すいとん さといも
28(火)	《 全国学校給食週間 》 ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め 豚汁 笠岡産焼き海苔	牛乳 若鶏肉 凍り豆腐 豚肉 みそ 海苔	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ えだまめ だいこん はくさい ごぼう 白ねぎ	米 三温糖 でん粉 さつまいも こんにやく
29(水)	《 全国学校給食週間 》 笠岡ラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ からしあえ	親鶏肉 牛乳 しらす干し ぎょうざ	しょうが たまねぎ メンマ もやし 葉ねぎ キャベツ こまつな にんじん	中華めん 三温糖
30(木)	《 全国学校給食週間 》 野菜と豚肉のスタミナ丼 牛乳 もやしの甘酢あえ 赤だし	豚肉 牛乳 鶏ささみ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ もやし 葉ねぎ 白ねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 赤ピーマン	米 麦 三温糖 でん粉 春雨 ごま油
31(金)	《 節分献立 》 ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ 五色あえ 豆腐のすまし汁 節分豆	牛乳 いわし ハム 豆腐 わかめ 節分豆	しょうが キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖

※10日の「ぜんざい」や27日の「すいとん」は特によくかんで気を付けて食べましょう！



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。