

令和 8年

1月

学校給食予定献立表

寒川学校給食センター

小学校

じっしび 実施日		こん 献 だて 立 めい 名	おも 主 な ざい 材 りょう 料 と そ の はたら 働 き			えい 栄 よう 養 りょう 量			
にち 日	よう 曜		 ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	 ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あか)	 からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどり)	I エネルギー (kcal)	たんばく たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
13	火	ソフトめん ギョウにゅう ごもくうどんのつゆ あおのりまめ ごまずあえ	ソフトめん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎょうにゅう ぶたにく あぶらあげ なんと だいず あおのり	にんじん たまねぎ メンマ キャベツ もやし こまつな	615	27.8	29.0	2.8
14	水	ごはん はっこうにゅう カレー わかめのにも	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも しらたき さとう	はっこうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ あぶらあげ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご トマトピューレ	602	20.5	22.6	3.1
15	木	ごはん ギョウにゅう アカウオのガーリックふうみあげ けんちんじる おかかあえ	こめ でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎょうにゅう アカウオ とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんにく にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ こまつな	593	24.3	29.7	1.7
16	金	ソフトフランスパン ギョウにゅう てづくりハンバーグトマトソースかけ ABCスープ ぼんかん	ソフトフランスパン パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎょうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	たまねぎ トマト にんじん コーン しめじ キャベツ パセリ ぼんかん	645	34.8	35.2	2.6
19	月	ロールパン ギョウにゅう サケのハーブやき ミネストローネ コールスローサラダ	ロールパン オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう あぶら	ぎょうにゅう サケ ベーコン ミックスビーンズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ	557	29.6	34.6	2.6
20	火	わかめごはん ギョウにゅう かまぼこのてんぷら とんじる しょうがあえ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも	わかめ ギョウにゅう かまぼこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな はくさい もやし しょうが	624	22.1	27.8	2.1
21	水	ごはん ギョウにゅう こうやどうふのオランダに かきたまじる みかん	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎょうにゅう こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ ほうれんそう ねぎ みかん	657	25.3	27.4	2.4
22	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくどんのぐ わかめスープ	こめ あぶら しらたき さとう でんぷん ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん もやし しめじ	552	24.5	25.1	2.3
23	金	コッペパン ギョウにゅう ビーフシチュー フルーツミックス	コッペパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう ナタデココ	ぎょうにゅう ギョウにく	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー もも パイン りんご	638	23.6	33.0	2.3
26	月	ごはん ギョウにゅう いもに おさかなとうふしゅうまい いそあえ	こめ こんにゃく さといも さとう	ぎょうにゅう ギョウにく おさかなとうふしゅうまい のり	だいこん にんじん ねぎ しめじ キャベツ こまつな	575	22.6	24.7	2.2
27	火	ごはん ギョウにゅう サバのいちやぼし 『「こうぎ」のこころ。』なべ きんときまめのあまに	こめ こんにゃく こむぎこ さとう	ぎょうにゅう サバ ぶたにく あぶらあげ みそ きんときまめ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ こまつな	681	25.9	29.9	2.6
28	水	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ カリカリじゃこサラダ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	606	25.6	27.9	2.0
29	木	クファージュシー ギョウにゅう シシャモフライ おきなわみそしる	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ こんぶ ぎょうにゅう シシャモフライ ちくわ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ なら たまねぎ もやし キャベツ	625	30.6	32.0	2.5
30	金	こめこロールパン ギョウにゅう とりにくのフリカッセ ジュリアンスープ いちご	こめこロールパン あぶら こむぎこ バター	ぎょうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ いちご	588	30.2	40.6	2.7
※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。 ※ 低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ110%の栄養価になります。 ※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						へい きん えい よう りょう 平均栄養量			
						き じ ゅ ん えい よう り ょ う 基準栄養量 (小3, 4年)			



このマークがついている日は、寒川町産や神奈川県産の地元の食材を使用した給食の日です。（寒川産の食材を太字で表示しています。）