



令和6年度1月こんだてひょう



韭山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
8	水	むぎごはん				米 麦		584kcal 20.9g 32%	幼稚園なし
		あげだしとうふのにくみそがけ	揚げ出し豆腐 みそ 鶏肉		ねぎ	でん粉 砂糖	油		
		はるさめのいためもの	豚肉		玉ねぎ 竹の子 人参 ピーマン しょうが	春雨 砂糖	ごま ごま油		
		ななくさふうじる	鶏肉		大根 人参 白菜 かぶ せり しょうが				
		りんご			りんご				
9	木	むぎごはん				米 麦		563kcal 23.5g 24%	
		さばのみりんやき	鯖		にんにく しょうが	砂糖			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま		
		みそけんちんじる	鶏肉 みそ 豆腐		ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく しょうが	里芋	ごま油		
		みかん			みかん				
10	金	むぎごはん(やさいふりかけ)	(かつお節)		(青菜 人参 南瓜 しそ)	米 麦		658kcal 26.6g 22%	鏡開き献立 
		まつかぜやき	鶏肉 豆腐 卵 豆乳 みそ		しょうが 玉ねぎ 人参	砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま		
		はくさいサラダ	ハム		白菜 小松菜	砂糖			
		おしるこ	小豆			白玉団子 砂糖			
14	火	むぎごはん				米 麦		645kcal 23.0g 31%	
		ぶりフライ	ぶり			小麦粉 パン粉	油		
		つぼづけあえ			小松菜 キャベツ 沢庵		ごま		
		みそにこみおでん	うずら卵 竹輪 みそ ミートボール 揚げボール		大根 人参 こんにゃく	里芋 砂糖			
		バナナ			バナナ				
15	水	ガーリックトースト		脱脂粉乳	にんにく パセリ	砂糖 小麦粉	ショートニング マーガリン	510kcal 22.6g 31%	南小 共和幼なし いちごの日
		スパニッシュオムレツ	卵 ウィンナー 豆乳 豆腐		玉ねぎ 人参	砂糖	油		
		コーンサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油		
		ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜 小松菜	じゃが芋			
		いちご			いちご				
16	木	むぎごはん				米 麦		643kcal 26.4g 29%	
		ポークしゅうまい	豚肉		玉ねぎ	小麦粉			
		きりぼしだいこんサラダ	ツナ		切り干し大根 小松菜 人参 コーン	砂糖	ごま ごま油		
		とうふのカレーに	豆腐 豚肉		干し椎茸 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく 人参 グリンピース		油 カレールー		
		みどしだいたいムース	豆乳 ゼラチン		だいたい果汁 寒天	砂糖	油		
17	金	わかめごはん		わかめ		米 麦		648kcal 27.9g 31%	南小6-2 リクエスト献立
		ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油		
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		とんじる	豚肉 みそ 豆腐		ごぼう しょうが 人参 ねぎ しめじ こんにゃく 大根	里芋			
		ブルーベリークレープ			ブルーベリー	米粉 砂糖	油		
20	月	むぎごはん				米 麦		568kcal 29.3g 30%	
		さけのさいきょうやき	銀鮭 みそ			砂糖			
		ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 人参 キャベツ 白滝	砂糖	ごま油		
		とんじゃがみそじる	豚肉 みそ		玉ねぎ しょうが 人参 チンゲン菜	じゃが芋			
		りんご			りんご				
21	火	むぎごはん				米 麦		581kcal 26.7g 30%	
		とりにくのみそやき	鶏肉 みそ		しょうが		油		
		やさいとツナのおひたし		ツナ	ほうれん草 キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま		
		みずたき	鶏肉 豆腐 油揚げ		白菜 えのき 小松菜 椎茸 人参 ねぎ しょうが	マロニー			
		パイナップル			パイナップル				

22	水	あげパン	きな粉	脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング油	700kcal 24.4g 45%	南小6-1 リクエスト献立
		ふんわりオムレツ	卵 牛肉 豚肉		玉ねぎ 人参	でん粉 砂糖	油		
		ポテトサラダ	ロースハム	ヨーグルト	人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ(卵なし)		
		たまごスープ	★卵 ベーコン		玉ねぎ しめじ ★チンゲン菜	でん粉			
		やきプリンタルト	卵	乳製品		小麦粉 砂糖	油		
23	木	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦 (砂糖)		619kcal 23.8g 25%	
		ふゆやさいかレー	豚肉		玉ねぎ セロリー フロッコリー かぶ 人参 トマト カリフラワー にんにく しょうが	じゃが芋	カレールウ 油		
		とんカツ	豚肉			小麦粉 パン粉	油		
		コールスローサラダ			胡瓜 キャベツ コーン	砂糖			
		バナナ			バナナ				
24	金	ゆうきごはん				☆有機米 麦		620kcal 21.5g 33%	オーガニック給食 オーガニック食材☆ 市内統一献立
		さばのパンこやき	鯖		にんにく	パン粉	オリーブ油 マヨネーズ		
		だいこんのになます	油揚げ		☆大根 人参	砂糖	ごま		
		かぼちゃのみそしる	生揚げ みそ		白菜 しめじ 南瓜 ★ねぎ				
		みかん			★みかん				
27	月	ソフトめん				小麦粉		662kcal 25.5g 28%	全国学校給食週間(24~30日) ★静岡県産や地場産の食材をたくさん使った給食が登場します。
		ミートソース	★豚肉		玉ねぎ トマト セロリー グリンピース にんにく しょうが 人参 マッシュルーム	小麦粉 砂糖	バター 油		
		やさいのさっぱりあえ			★キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖			
		まめいりだいがくいも	大豆			さつま芋 砂糖 でん粉	黒ごま 油		
		おこめのとうにゅうパバロア	豆乳			★米 砂糖			
28	火	むぎごはん				★米 麦		547kcal 25.3g 22%	ふるさと給食の日
		わふうミートローフ	★豚肉 豆腐 豆乳 みそ		玉ねぎ 人参 ★干し椎茸	パン粉 砂糖	油		
		こまつなとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	人参 ★小松菜 ★キャベツ				
		こくしょうじる	油あげ みそ		★大根 人参 ★ごぼう ★しいたけ	★里芋	ごま油		
		いちご			★いちご(伊豆の国市産)				
29	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	砂糖 小麦粉	ショートニング	629kcal 26.1g 32%	共和幼なし
		シェパーズパイ	★豚肉 ★卵	★牛乳 チーズ	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ トマト缶	じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター 油		
		ツナサラダ	★ツナ		★ほうれん草 ★キャベツ コーン	砂糖			
		やさいスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 白菜 ★小松菜				
		たんなヨーグルト		★乳製品		砂糖	油		
30	木	くろまいさつまいもごはん				★米 ★黒米 ★さつま芋		563kcal 19.2g 28%	
		くろはんべんのおちゃフライ	★黒はんぺん		★抹茶	小麦粉 パン粉	油		
		やさいのばいにくあえ	★かつお節		★もやし ★小松菜 人参 梅	砂糖			
		かきたまじる	★卵 豆腐		玉ねぎ えのき ★チンゲン菜 人参	でん粉			
		しずおかまっちゃげんまいもち	小豆		★抹茶	★玄米 砂糖			
31	金	なめしごはん			青菜	米 麦		530kcal 19.5g 22%	富士美幼なし
		のりいりあつやきたまご	卵	青のり		砂糖 でん粉	油		
		わふうサラダ		のり	ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖	ごま油		
		すいとんじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 小松菜	里芋 すいとん			
		バナナ			バナナ				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。
(事前にお知らせします。)

かがみびら
鏡開き

