



# きゅうしょくこんだてひょう

令和6年1月

七日市共同調理場

日	曜日	こんだて名			おもな食品			栄養価 (kcal)
		主食	飲み物	おかず	赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整える食品	
9	火	ポークハヤシライス	牛乳	ブロッコリーサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ アーモンド あぶら	たまねぎ しめじ にんにく にんじん トマト キャベツ みかん	小:698 中:867
10	水	ごもくあんかけ ラーメン	牛乳	やきぎょうざ こんにやくナムル バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム いかまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ こんにやく ごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ こまつな バナナ	618 774
★ 11	木	せきはん	牛乳	ブリのタレカツ こうはくなます しらたまごうに	ぎゅうにゅう あずき ブリ かまぼこ かつおぶし こんぶ	こめ ごま しらたまご こむぎこ パンこ さとう あぶら	だいこん にんじん ゆず しいたけ ごぼう ねぎ	631 773
★ 12	金	ごはん	牛乳	にくじゃが たくあんあえ えのきとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ かつおぶし わかめ みそ にぼし	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん えのき ねぎ	627 774
15	月	キャロットライス	牛乳	こまつなとだいのサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも むぎ バター さとう	にんじん パセリ こまつな キャベツ かぶ だいこん はくさい ブロッコリー	604 742
16	火	ごはん	牛乳	アジのこうみフライ いそかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう アジ いかまぼこ のり あぶらあげ みそ にぼし	こめ あぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	626 765
17	水	コッペパン (セルフドッグ)	牛乳	ポークフランク ポイルキャベツ はくさいシチュー	ぎゅうにゅう ポークフランク とりにく	じゃがいも こむぎこ コッペパン バター	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ パセリ	645 827
18	木	ごはん	牛乳	すとり だいこんサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ だいこん こまつな コーン	679 846
19	金	むぎごはん	牛乳	サバのてりやき ごちそうきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく わかめ みそ にぼし	こめ むぎ こんにやく さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ しょうが れんこん たまねぎ ねぎ	704 878
22	月	むぎごはん	牛乳	てづくりクロquette ポイルやさい とりにくとこんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく みそ にぼし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン はくさい ねぎ	735 937
23	火	わかめごはん	牛乳	フリッタータ かんてんサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン かんてん とりにく とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら バター	こまつな たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー はくさい	636 788
★ 24	水	ミートボール スパゲティ	牛乳	ポテトサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	スパゲティ バター じゃがいも マヨネーズ さとう	しめじ たまねぎ にんにく パセリ トマト にんじん ブロッコリー バナナ コーン もも パイン みかん りんご	661 816
★ 25	木	むぎごはん	牛乳	パトウのみそマヨやき あまぎあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ いかまぼこ にぼし	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう さとも	えのき たまねぎ ピーマン にんじん こまつな はくさい だいこん しめじ しょうが ねぎ	625 788
★ 26	金	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ なっとうあえ ABCスープ カルビスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ なっとう のり ベーコン にゅうさんきんいりょう	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら マカロニ ゼリーのものと	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	742 929
★ 29	月	ぼくちカレーライ ス	牛乳	ふくじんづけあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ こまつな ふくじんづけ オレン ジ	703 892
★ 30	火	むぎごはん	牛乳	ツナマヨあつあげ かいそうサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう なまあげ ツナ チーズ わかめ かんてん いかまぼこ にぼし みそ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	722 918
31	水	きつねうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう にぼし ツナ あぶらあげ ちくわ あおのり	うどん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな コーン	574 705

※行事・物資の都合により、献立を変更することがあります。

## 献立紹介



★11日 お正月献立

★12日 益田・鹿足・益田養護学校共通献立

★24~30日 全国学校給食週間

(24・25・30日 レシピコンテスト入賞作品)

26日 六日市小学校リクエスト献立、29日 絵本とのコラボ

## ★絵本とのコラボ献立(29日)

今月の絵本 「ぼくちカレーライス」

「夕飯何が？」「カレーライス」ママと男の子がカレーライスの材料を買いに出かけます。商店街でたくさんの人と話すうちにカレーライスの輪が広がっていきます。この絵本を読むとみんな不思議とカレーライスが食べたくなっちゃう・・・?

