

令和5年



1月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日		献立名		主な材料と働き							栄養価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
					主 食	牛乳	お か ず	魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)
10	火	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) ごま和え みそ汁 ストロベリーカスタードタルト	豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ	米 じゃがいも タルト	油 ごま	861	24.0	3.0	
11	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく もやし ながねぎ たけのこ しょうが	米 春雨 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	903	35.3	4.0	
12	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ヨーグルト和え ポークカレー	チキンナゲット 豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	パイン たまねぎ もも みかん りんご にんにく しょうが	米 じゃがいも	油 カレールウ	965	31.6	3.1	
13	金	シュガートースト	○	ウインナー卵巻き 海藻サラダ ミネストローネスープ	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん トマト	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ	パン マカロニ グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン ドレッシング オリーブオイル	886	26.4	4.7	
16	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	豚肉 みそ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		877	37.3	2.8	
17	火	ごはん	○	若鶏ごま照り焼き ひじきの煮物 さつま汁 ピーナツハニー	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 さつまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう	米 さつまいも 砂糖 こんにやく	ごま ピーナツ	825	32.6	3.3	
18	水	ごはん (味付けのり)	○	鮭の塩焼き 五目煮豆 かきたま汁	鮭 高野豆腐 大豆 卵 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん	ながねぎ ごぼう しいたけ	米 砂糖 こんにやく	油	829	41.5	3.3	
19	木	個包装うどん	○	手作りかきあげ 厚焼きたまご(2こ) 肉うどん汁 ひと口ぶどうゼリー	枝豆 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン しいたけ ながねぎ	うどん ゼリー さつまいも 小麦粉	油	832	33.1	3.0	
20	金	食パン (パテチョコ)	● ヨー ー	ハンバーグアップルソース カラフルサラダ(イタリアドレッシング) クリームシチュー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	りんご マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも チョコ 砂糖 コーヒ-牛乳の素	ドレッシング 油 ホワイトルウ	982	37.9	4.9	
23	月	ごはん	○	春巻き 大根と豚肉のオイスターソース煮 ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	だいこん しょうが にんにく もやし ながねぎ	米 小麦粉	油 ごま油	844	29.1	3.6	
24	火	ごはん	■ ジョ	目玉焼き風オムレツ フルーツゼリー ハヤシライス	卵 豚肉	ジョア	にんじん	みかん もも りんご パイン たまねぎ マッシュルーム にんにく	米 ゼリー	ハヤシルウ バター	838	29.4	2.9	
25	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) 肉じゃが 香取の恵みまんてん汁	いか 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ いんげん かぶ マッシュルーム	米 さつまいも じゃがいも しらたき 砂糖	油	784	31.2	3.2	
26	木	ちらしずし (手巻きのり)	○	さばの照り焼き 豚汁 みかん	油揚げ さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	かんぴょう しいたけ ごぼう だいこん みかん	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	854	36.2	3.3	
27	金	＜香取地区統一献立＞ さつまいもパン	○	水郷どりの塩こうじ焼き キャロットラペ ホワイトボールシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぶの葉	レーズン かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 さつまいも	くるみ 油 オリーブオイル ホワイトルウ	987	36.3	3.3	
30	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁 果汁グミ	あじ 豚肉 なると みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	米 グミ こんにやく 砂糖	油	814	36.1	3.3	
31	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鶏肉から揚げ(2こ) 切り干し大根の煮物 白玉汁	鶏肉 さつまあげ なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん しいたけ	米 もち でんぷん 砂糖	油	928	31.9	3.7	

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	875	33.1	3.4
基準値	830	35.3	2.5

「キャロットラペ」

か とり ち く かとりし こうざきまち たこまち とうのしょうまち とういつこんだて

フランスの家庭料理です。「ラペ」はフランス語で「千切り状にすりおろす」という意味です。名前は違いますが

ファミリーレストランのサイドメニューや生協のお惣菜に出ています。にんじん、レーズン、くるみと一緒にオリーブオイル、酢、砂糖、塩、こしょうで作ったドレッシングで和えました。

今が旬の千葉県産にんじんを使ったフランス料理を、味わって食べてみましょう。

