



1月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー たんぱく質 (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿	ちやく、ほねの もとなる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえる	
8金	①里芋ごはん 	③さつま雑煮 ④七福なます		①かまぼこ②きゅうにゅう ③とりにく、えび④だい す	①こめ、むぎ、きょうかまい、 さといも、ざらめ、あぶ ら③もち④しらたき、ねり ごま、ごま、さとう	①かぼちゃ、ねぎ、たけのこ、しい たけ③にんじん、ほうれんそう、 だいすもやし、はくさい④ビー マン、だいこん、きゅうり、えのき たけ、きくらげ、しょうが	— Kcal — g 718 kcal 33.6 g
12火	①コッペパン 	③ぜんざい ④豚肉と野菜の炒め物 ⑤ミルメーク		②ぎゅうにゅう③あずき ④ぶたにく	①パン③もち、ざらめ、さ とう④あぶら⑤さとう	④にんじん、こまつな、たま ねぎ	593 Kcal 22.0 g 814 kcal 29.4 g
13水	①さつま米ごはん 	③凍り豆腐の煮物 ④人参ごま和え		②ぎゅうにゅう③うすら たまご、こおりとうふ	①こめ③さといも、こん にやく、ざらめ④ごま、す りごま、さとう、ごまあぶ ら	③ごぼう、かぼちゃ、きぬさ や、だいこん、しいたけ④に んじん、ほうれんそう、はく さい、もやし	627 Kcal 23.3 g 771 kcal 28.1 g
14木	①食パン 	③さつま芋のポタージュ ④チキン南蛮 ⑤レタス		②ぎゅうにゅう③P-コ、 しらはなまめ、おうふくま め、だっしふんにゅう、 ぎゅうにゅう、なまクリ ム、とりにく④とりにく	①パン③さつまいも、マ ーガリン、バター④でんぶ ん、あぶら、さとう	③にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、カリフラワー⑤ レタス	612 Kcal 24.7 g 778 kcal 30.9 g
15金	①セルフおにぎり むぎ(麦ごはん・のり) 	③豚汁うどん(餅巾着小1コ中2コ) ④かぶの甘酢あえ		①のり②ぎゅうにゅう③ ぶたにく、あぶらあげ④こ んぶ	①こめ、むぎ、きょうかまい ③うどん、さといも、サラダ あぶら、もちこめ、でんぶ ん、みずあめ、あぶら、ざらめ ④さとう、ごま、すりごま	③ねぎ、ごぼう、にんじん、だ いこん、だいすもやし、しょ うが④かぶ、きゅうり、ビー マン	583 Kcal 25.4 g 739 kcal 31.0 g
18月	①さつま米ごはん 	③吉野汁 ④茎わかめの金平 ⑤アーモンド		①ぎゅうにゅう③あつあ げ④ぶたにく、くきわかめ	①こめ③じゃがいも、でん ぶ④しらたき、さとう、 あぶら⑤アーモンド、あぶ ら	③かぼちゃ、こまつな、はく さい、エリンギ④にんじん	660 Kcal 22.9 g 800 kcal 27.2 g
19火	①食パン 	③きのこスパゲティ ④ナッツごぼう		②ぎゅうにゅう③とりに く、P-コン、チーズ、なま クリーム	①パン③スパゲッティ、あ ぶら④くるみ、アーモ ンド、さとう	③にんじん、ねぎ、たまねぎ、 しいたけ、えのきたけ、マッ シュルーム、しめじ、にんに く④ごぼう	632 Kcal 24.2 g 804 kcal 30.4 g
20水	①さつま米ごはん 	③かき玉汁 ④豚肉生姜焼き ⑤ミニトマト(小2コ中3コ)		②ぎゅうにゅう③たまご、 かまぼこ、とりにく④ぶた にく	①こめ③でんぶ④さ とう、あぶら	③にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、エリンギ④に んにく、しょうが⑤ミニトマ ト	605 Kcal 24.7 g 751 kcal 30.4 g
21木	①米粉入りミルクパン 	③中華スープ④白身魚のケツチャブ焼き ⑤海藻とこんにゃくのサラダ		①たまごぎゅうにゅう② ぎゅうにゅう④さわら⑤ くきわかめ、こんぶ、とさ かのり、つまた、キリン サイ	①P、こめ③さつまい も、ごま、すりごま、でんぶ ん④さとう⑤こんにゃく、 あぶら、ごまあぶら、さ とう	③きくらげ、にんじん、たま ねぎ、チンゲンサイ④に んにく、しょうが⑤インゲン、 トマト、ブロッコリー	599 Kcal 26.8 g 749 kcal 33.5 g
22金	①鶏の炊き込みごはん 	③豆乳のみそ汁 ④小松菜の煮浸し		①とりにく②ぎゅうにゅう ③あつあげ、とうにゅう ④あぶらあげ	①こめ、むぎ、きょうかまい ③じゃがいも④ さとう	①ごぼう、しょうが③にん じん、はくさい、もやし④こ まつな、キャベツ、しめじ	576 Kcal 26.1 g 709 kcal 31.9 g
25月	①さつますもじ(のり) 	③すまし汁 ④たかえびの唐揚げ ⑤きんかん(小1コ中2コ)		①さつまあげ、たまご、の り②ぎゅうにゅう③かま ぼこ、とうふ④たかえび	①こめ、さとう、でんぶ③ さといも④でんぶ⑤あ ぶら	①にんじん、きぬさや、しい たけ、きくらげ、たけのこ、き りぼしだいこん③かぼ ちゃ、ほうれんそう、ねぎ、え のきたけ⑤きんかん	583 Kcal 26.4 g 713 kcal 32.2 g
26火	①さつまいもパン 	③ビーフシチュー ④梅味大根サラダ		②ぎゅうにゅう③ぎゅう にゅう、しらはなまめ、おう ふくまめ、なまクリーム	①パン③じゃがいも、マ ーガリン、あぶら④さとう	③にんじん、たまねぎ、セロ リ、マッシュルーム、トマト、 にんにく④トマト、だいこ ん、はくさい、うめぼし	598 Kcal 22.5 g 760 kcal 27.9 g
27水	①七福米 	③さつま汁 ④きびなごの南蛮漬け		②ぎゅうにゅう③とりに く④きびなご	①こめ、むぎ、くろまい、 あかまい、みどりまい、げ んまい③さつまいも、さ とう、あぶら④でんぶ⑤あ ぶら、さとう	③かぼちゃ、たけのこ、ごぼ う、しいたけ④にんじん、 きゅうり、たまねぎ	618 Kcal 26.4 g 761 kcal 32.5 g
28木	①さつま米ごはん 西御梅 	③豚骨煮 ④白菜のゆず浸し		②ぎゅうにゅう③ぶたに く、あつあげ	①こめ③こんにゃく、くろ さとう、あぶら④さとう	①うめぼし③にんじん、だ いこん、しょうが、インゲン ④はくさい、ゆず	679 Kcal 22.1 g 842 kcal 26.8 g
29金	①(麦ごはん) 	③奄美の鶏飯(きざみのり) ④手作りがね ⑤みかん		②ぎゅうにゅう③とりに く、たまご、のり④たまご	①こめ、むぎ、きょうかまい ③でんぶ④さつまい も、こむぎ、もち、さとう、 あぶら	③にんじん、きぬさや、しい たけ、だいこん、しょうが、ね ぎ④にら、ごぼう⑤みかん	700 Kcal 24.1 g 852 kcal 28.7 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：①里芋ごはん・・・あか(①かまぼこ) きいろ(①こめ、むぎ、きょうかまい、さといも、ざらめ、あぶら) みどり(①かぼちゃ、ねぎ、たけのこ、しいたけ)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。