

令和6年

# 1月学校給食予定献立表

井原市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			中 止 校	
		主に体をつくるものになる食品	主に体の調子をととのえるものになる食品	主に体のエネルギーのものになる食品		
9 (火)	<b>岡山県の郷土料理</b> デミカツ丼 牛乳 白菜のすまし汁 みかん	★牛乳 豚肉	はくさい 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	★米 揚げ油 三温糖 パン粉	県小 井小 出小 高中 県幼 出幼	
10 (水)	ひじきごはん 牛乳 がんものそぼろ煮 土佐酢あえ	★牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 がんもどき かつおぶし	人参 ごぼう しょうが たまねぎ グリーンピース ★キャベツ ほうれん草	★米(ひじきごはん) こんにやく じゃがいも 三温糖	大幼	
11 (木)	冬野菜カレー 牛乳 レモンサラダ	★牛乳 豚肉	たまねぎ 人参 人参 レモン ほうれん草 れんこん すりおろしりんご ★キャベツ ブロッコリー とうもろこし	★米 ★麦 じゃがいも 三温糖	西幼	
12 (金)	ごはん 牛乳 鯖のゆずみそかけ おでん	★牛乳 鯖 みそ 鶏肉 うずら卵 さつまあげ 昆布	ゆず 大根 人参	★米 三温糖 じゃがいも こんにやく	井幼	
15 (月)	ハムチーズバーガー 牛乳 (ハムステーキ *スライスチーズ キャベツ *ケチャップ) コンソメスープ	★牛乳 チーズ ハムステーキ 鶏肉	キャベツ たまねぎ 人参 チンゲン菜 マッシュルーム パセリ	スライス丸パン じゃがいも		
16 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが 手作り佃煮	★牛乳 豚肉 塩昆布 かつおぶし 昆布 ちりめん	たまねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース	★米 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま		
17 (水)	<b>タイ料理</b> ガパオライス 牛乳 卵スープ	★牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	人参 しょうが たまねぎ 人参 赤ピーマン バジル パセリ トマト とうもろこし えのきたけ	★米 ★麦 ごま油 三温糖	芳幼	
18 (木)	<b>かみかみ献立</b> カうどん 牛乳 かみかみあえ *黒大豆(小中)	★牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ さきいか 黒豆	★ごぼう 干しいたけ たまねぎ ねぎ 切干大根 人参	うどん もち 三温糖 ごま		
19 (金)	ごはん 牛乳 白身魚フライ *タルタルソース 大根のオイスターソース煮	★牛乳 白身魚 豚肉 厚揚げ	しょうが 人参 大根 人参 しめじ いんげん	★米 タルタルソース 揚げ油 三温糖 パン粉	県幼 木幼	
22 (月)	<b>地産地消献立</b> 豚ごんぼう丼 牛乳 ひじきあえ	★牛乳 豚肉 ひじき ちりめん	しょうが たまねぎ ★ごぼう 赤ピーマン ねぎ ★キャベツ 人参	★米 ★麦 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	高小 出小 高幼 出幼	
23 (火)	<b>牛乳料理</b> パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ *ピオーネジャム	★牛乳 鶏肉 生クリーム ハム	たまねぎ はくさい 人参 しめじ ブロッコリー 大根	パン じゃがいも 三温糖 ごま油 ピオーネジャム		
24 (水)	<b>免疫力アップ献立</b> ごはん 牛乳 鯛のしょうが煮 キムチ鍋	★牛乳 鯛 豚肉 ちくわ 厚揚げ みそ	キムチ 大根 はくさい 人参 ねぎ しょうが	★米 こんにやく ごま油	高幼	
25 (木)	<b>井原市の郷土料理</b> 与一寿司 牛乳 からうま じゃがいものみそ汁 *笠岡市産焼きのり	★牛乳 ちくわ 焼きのり 鶏肉 さつまあげ 茎わかめ 油揚げ みそ	人参 れんこん ★ごぼう ねぎ かんぴょう 干しいたけ ぶどう いんげん 大根 たまねぎ	★米(ちらし寿司) こんにやく 三温糖 ごま じゃがいも	全中3年	
26 (金)	<b>韓国料理</b> ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 大根の醤油漬 春雨スープ	★牛乳 鶏肉 ベーコン	大根 たまねぎ ほうれん草 はくさい 人参	★米 片栗粉 揚げ油 ごま 三温糖 春雨	木中3年 井中3年 井小	
29 (月)	ごはん 牛乳 小籠包 八宝菜	★牛乳 小籠包 えび いか 豚肉 うずら卵	しょうが 人参 はくさい たまねぎ	★米 ごま油 片栗粉	西小 西幼 出幼	
30 (火)	バターロール 牛乳 チキンビーンズ ごぼうサラダ	★牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ しめじ グリーンピース ★ごぼう とうもろこし 人参	バターロール じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ ドレッシング		
31 (水)	ごはん 牛乳 鯖の柚庵焼き キャベツの塩昆布あえ 豚汁	★牛乳 鯖 昆布 豚肉 みそ	ゆず ★キャベツ 人参 ★ごぼう たまねぎ ねぎ	★米 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにやく		

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物(県内産含む)