

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！ ※都合により献立は変更することがあります。

日 曜	献立名	材料名						調味料	I材料 - kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品			小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
7 水	食パン・牛乳		牛乳			★食パン			616	765
	チリコンカーン	だいず ぶたにく きゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	なたね油	ケチャップ ソース ワイン ブイヨン		
	冬野菜のファイバーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ れんこん ごぼう	さとう	オリーブ油 ごま	酢 こしょう しょうゆ		
	豆乳プリンタルト					★豆乳プリン タルト				
8 木	ひじきごはん・牛乳	ぶたにく	ひじき 牛乳	にんじん		米 こんにゃく	なたね油	しょうゆ みりん だしの素	613	757
	小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ		すりごま	しょうゆ		
	年明けうどん	ぶたにく かまぼこ 油あげ	(煮干し)	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		しょうゆ		
9 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			650	802
	厚揚げと春雨のピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ		にら	根菜ねぎ にんにく しょうが	はるさめ さとう	なたね油 ごま油	トウバンジャン ブイヨン しょうゆ		
	大根のゆずかあえ			にんじん	だいこん はくさい	さとう		酢 塩 しょうゆ		
13 火	ごはん・牛乳		牛乳			米			604	728
	鶏じゃが	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん 酒 だしの素		
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	すりごま	しょうゆ		
	のりつくだに		のり佃煮							
14 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			661	795
	牛肉とひじきのうまに	ぎゅうにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん だしの素		
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	しょうゆ 酢		
	スイートポテト					★スイート ポテト				
15 木	わかめごはん・牛乳	ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう	米	なたね油	だしの素	632	765
	ほうれん草のおひたし	糸かつお		ほうれん草	キャベツ			しょうゆ		
	あんもち雑煮	油あげ みそ	(煮干し)	にんじん ねぎ	だいこん	あんもち				
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト							
16 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			614	755
	ハンバーグきのこソースかけ	★ハンバーグ			たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ	さとう	なたね油	ケチャップ ソース しょうゆ ワイン		
	カラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう		
	白菜スープ	ベーコン			はくさい たまねぎ だいこん			がらスープ ブイヨン しょうゆ こしょう		
19 月	ごはん・牛乳		牛乳			米			612	751
	まごはやさしい煮	ぎゅうにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	こんにゃく さとう	ごま なたね油	しょうゆ みりん だしの素		
	小松菜とキャベツのドレッシングあえ	ハム		こまつな	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ 酢		



小豆島町立学校給食センター  
大根を使います！

学校給食週間



日 曜	献立名	材料名						調味料	I材料 - kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		小学校	中学校
20 火	ごはん・牛乳		牛乳			米			656	794
	鶏肉のもろみ焼き	とりにく もろみ				さとう		しょうゆ 酒		
	野菜のツナあえ	まぐろ		こまつな にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ ボン酢		
	さつまいもとニラのみそ汁	みそ	(煮干し)	にら	たまねぎ	さつまいも				
21 水	ねぎ丼(麦ごはん)・牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ねぎ にんじん	根深ねぎ たまねぎ	米 おおむぎ こんにゃく さとう		しょうゆ みりん だしの素	633	795
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ もやし コーン		オリーブ油	塩 こしょう		
	キャンディチーズ		チーズ							
22 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			622	778
	さばのみそ煮	★さばの みそ煮								
	小松菜のおひたし	糸かつお		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ		
	豆腐のすまし汁	とうふ (かつお節)	わかめ (こんぶ)	ねぎ	たまねぎ えのきだけ			しょうゆ 塩 だしの素		
23 金	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 おおむぎ じゃがいも	なたね油	カレールウ カレー粉 こしょう ブイヨン ソース ケチャップ	668	817
	ほうれん草としめじのソテー	ベーコン		ほうれん草	キャベツ しめじ		オリーブ油	塩 こしょう		
	りんご				りんご					
26 月	ごはん・牛乳		牛乳			米			602	742
	肉だんごとオリーブのスープ煮	★ミートボール			はくさい 根深ねぎ しめじ オリーブ			がらスープ こしょう 酒 しょうゆ ブイヨン 塩		
	小豆島産オリーブオイルとポテトのサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう		
27 火	かきまぜ・牛乳	とりにく 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	米 こんにゃく		しょうゆ みりん だしの素	607	747
	食べて菜とキャベツのドレッシングあえ	ハム		食べて菜	キャベツ	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
	ふし汁	かまぼこ	わかめ (こんぶ・煮干し)	ねぎ	たまねぎ	ふし		しょうゆ 塩		
28 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			614	754
	高野豆腐のうま煮	ぶたにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう		しょうゆ 酒 だしの素		
	ほうれん草と白菜の昆布あえ		塩こんぶ	ほうれん草	はくさい		すりごま ごま油			
	いちご				いちご					
29 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			657	820
	鮭のごまだれかけ	さけ				でんぶん さとう	大豆油 ごま	しょうゆ		
	食べて菜と白菜のコーンあえ			食べて菜 にんじん	はくさい コーン			しょうゆ みりん		
	大根のみそ汁	油あげ みそ	(煮干し)	ねぎ	だいこん えのきだけ					
30 金	大師もち麦ごはん・牛乳		牛乳			米 ダイシモチ麦			627	778
	豚肉と大根のうま煮	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	こんにゃく さとう	なたね油	みりん しょうゆ 酒 だしの素		
	キャベツのごま酢あえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	すりごま ごま油	しょうゆ 酢		
	しょうゆ豆	★しょうゆ豆								

★は加工食品 (だし用) ※小豆島産食材を使用している 食材名は太字にしています。