

# 令和6年 1月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
9 (火)		ダイシモチ ごはん	松風焼き 紅白なます お麩とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ パン粉 砂糖 心	ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 金時にんじん にんじん	しょうが だいこん たまねぎ	621
10 (水)		コッペパン 幼のみ	カレービーンズ 海藻サラダ りんご	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま ドレッシング	大豆 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ きわかめ こんぶ のり	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン りんご	417 604 734
11 (木)		年明け 八菜うどん	金時かき揚げ キャベツと昆布のあえもの だいたいのもース	うどん さつまいも 小麦粉 でんぷん ムース	油	豚肉 かまぼこ	牛乳 塩こんぶ	金時にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん もやし 干しいたけ きゅうり キャベツ	534 630 732
12 (金)		ツナサンド	鶏肉とチンゲンサイの クリーム煮 いりごとナッツの オリーブオイルがらめ マヨネーズタイプドレッシング	パン 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	油 ドレッシング アーモンド オリーブ油	まぐろ水煮 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	515 662 808
15 (月)		ごはん (委託)	さわらの七味焼き 小松菜のおかかあえ あんもち雑煮 きんかん	米 砂糖 あん入りだんご	ごま	さわら かつお節 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし だいこん はくさい きんかん	493 638 776
16 (火)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のから揚げ 元気サラダ ABCスープ チョコクレープ(小・中)	米 でんぷん ダイシモチ 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ クレープ	油	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ	しょうが キャベツ きゅうり コーン エリンギ たまねぎ	484 698 817
17 (水)		ごはん (委託)	肉じゃが ほうれんそうのごまあえ ぼんかん	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン ぼんかん	473 613 760
18 (木)		キムチ ごはん	小いわしのフライ チンゲンサイのナムル トック入りわかめスープ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん トック	ごま ごま油 油	青大豆 ベーコン 大豆粉	牛乳 小いわし わかめ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キムチ 干しいたけ もやし にんにく しょうが たまねぎ	496 638 762
19 (金)		小型 コッペパン	和風スパゲッティ じゃこの鉄骨サラダ きなこビーンズ(小・中) チョコクレープ(幼のみ)	パン スパゲッティ 砂糖 クレープ	オリーブ油 ごま油	ベーコン 大豆 きな粉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな 菜花	たまねぎ 切り干し大根 にんにく ごぼう コーン レタス きゅうり	522 592 743
22 (月)		ごはん (委託)	さばのみそだれかけ きゅうりとたくあんの あえもの けんちん汁 みかん わかめふりかけ	米 砂糖	ごま	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ ごぼう みかん	496 605 750
23 (火)		ダイシモチ ごはん	焼き豆腐の中華煮 パンサンスー 煮干し	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油	焼き豆腐 鶏肉 ハム	牛乳 煮干し	葉ねぎ にんじん	たまねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	487 614 737
24 (水)		コッペパン	白菜のクリームシチュー 菜花のツナサラダ 香緑	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま	鶏肉 あさり 豆乳 豆乳クリーム まぐろ水煮	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ 菜花	たまねぎ はくさい キャベツ コーン キウイフルーツ	443 618 758
25 (木)		ダイシモチ ごはん	はまちの照り焼き まんぼのけんちゃん 打ち込み汁	米 ダイシモチ でんぷん 砂糖 うどん さといも	ごま油	はまち 豆腐 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳	まんぼ 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	534 647 775

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
26 (金)		コッペパン	コロック 花野菜とチーズのサラダ かぶとベーコンのスープ	パン コロック 砂糖	油	ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン カリフラワー キャベツ はくさい かぶ たまねぎ 干しいたけ	443 606 744
29 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のんにく焼き ちしゅもみ かきたま汁 しょうゆ豆	米 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 油揚げ みそ 卵 豆腐 なると しょうゆ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	サニーレタス にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ	507 650 786
30 (火)		いりこめし	かぼちゃの鹿の子揚げ 食べて菜のすだちあえ 湯葉入りすまし汁 和三盆糖	米 こんにゃく さといも 砂糖 パン粉 和三盆糖	油	油揚げ ゆば なると	煮干し 牛乳	にんじん かぼちゃ 食べて菜 葉ねぎ	干しいたけ ごぼう もやし キャベツ たまねぎ だいこん	497 615 730
31 (水)		チキン カレー ライス	ブロッコリーの ごまドレッシングあえ ミニトマト	米 ダイシモチ じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 青大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー ミニトマト	にんにく たまねぎ キャベツ	480 613 733

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

◆ダイシモチ、こまつな、菜花、キャベツ、ミニトマト、レタス、

◆サニーレタス、ブロッコリー、葉ねぎ、キウイフルーツ(香緑)

善通寺市・琴平町・多度津町  
学校給食センター  
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

ブログ更新中!!

最新のの記事は、2学期の  
給食センター見学についてです。  
次回は1月下旬に学校給食展の  
内容をアップします。

あけましておめでとうございます。  
今年もおいしく、安心・安全な給食作りに  
センター一同励んでまいります。  
本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。