



令和6年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表 << 1月 >>



日	曜	献立名	色			調味料・その他	栄養価
			赤	黄	緑		
			主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える		
8	水	始業式 (給食はありません。昼食を取らずに下校します。)					
9	木	コッペパン・ななくさポトフ ほうれん草のソテー・大豆チョコ	牛乳・とり肉 ベーコン	コッペパン・じゃがいも 油・大豆チョコ	かぶ・だいこん・にんじん たまねぎ・ほうれん草 キャベツ・にんにく	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂肪 21.2 g 塩分 2.7 g
10	金	麦ごはん・とり肉のすき焼き煮 干草あえ・ふりかけ	牛乳・とり肉 焼きとうふ・ツナ ふりかけ・ちくわ	麦ごはん・油 砂糖・車ふ・ごま油 こんにゃく	にんじん・ねぎ・はくさい 小松菜・干しいたけ・キャベツ ほうれん草・もやし	しょうゆ・かつお節厚削り みりん・酒・酢	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂肪 18.4 g 塩分 2.1 g
13	月	成人の日					
14	火	食パン・こめこワントンスープ ポテトサラダ・ミニみかんゼリー	牛乳・ハム・とり肉	食パン・じゃがいも・油 こめこワントン・ごま油 ミニみかんゼリー マヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・きゅうり もやし・こまつな	塩・こしょう・す・とりガラ スープ・しょうゆ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂肪 16.2 g 塩分 2.7 g
15	水	ごはん・肉シューマイ もやしのナムル・キムチチゲ	牛乳・肉シューマイ 鶏肉・焼きとうふ みそ	ごはん・ごま油・ごま 砂糖・油	もやし・きゅうり・にんじん えのきだけ・はくさい・ねぎ にら・はくさいキムチ	酢・しょうゆ・酒・みりん キムチの素	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂肪 20.1 g 塩分 2.1 g
16	木	コッペパン・クリームシチュー フレンチサラダ・いちご&マーガリン	牛乳・とり肉・ハム	コッペパン・じゃがいも 油・いちご&マーガリン 砂糖	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・きゅうり コーン・キャベツ	塩・こしょう・酢 ベジメタルソース	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂肪 27.7 g 塩分 2.3 g
17	金	麦ごはん・肉じゃが・バンサンスー 韓国のに	牛乳・ふた肉 さつま揚げ ハム・韓国のに	麦ごはん・じゃがいも 春雨・砂糖・油・ごま油 こんにゃく	にんじん・たまねぎ・もやし キャベツ	酒・みりん・しょうゆ 塩・酢	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂肪 18.0 g 塩分 1.8 g
20	月	麦ごはん・プリのみそ漬けフライ ひきなすり・けんちん汁	牛乳・とり肉・油揚げ プリのみそ漬けフライ とうふ・みそ	麦ごはん・砂糖・ごま油 ごま・じゃがいも こんにゃく・油	だいこん・にんじん・小松菜 ごぼう・はくさい・ねぎ 干しいたけ	みりん・酒・しょうゆ かつお節厚削り・煮干粉	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂肪 22.3 g 塩分 2.2 g
21	火	黒砂糖コッペパン ぶた肉のケチャップ煮 マカロニ入り野菜スープ・ぼんかん	牛乳・ふた肉・ベーコン	黒砂糖コッペパン 砂糖・油・じゃがいも マカロニ	たまねぎ・コーン・しめじ はくさい・にんじん・ぼんかん	塩・赤ワイン・こしょう ウスターソース・コンソメ トマトケチャップ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂肪 18.7 g 塩分 2.7 g
22	水	ごはん・納豆・五目きんぴら 大根ととうふのみそ汁	牛乳・さつま揚げ とうふ・みそ 納豆	ごはん・砂糖・油 こんにゃく	れんこん・ごぼう・にんじん 干しいたけ・いんげん だいこん・小松菜・ねぎ	みりん・酒・しょうゆ かつお節厚削り・煮干粉	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂肪 17.3 g 塩分 2.1 g
23	木	食パン・チキンサラダ すいとん・みかんジャム・ミルク	牛乳・とり肉・油揚げ	食パン・小麦粉 油・砂糖・みかんジャム ミルク マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん コーン キャベツ・ごぼう・はくさい ねぎ・小松菜	塩・こしょう・酢・しょうゆ	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂肪 19.8 g 塩分 2.7 g
24	金	麦ごはん・ポークカレー 海藻サラダ	牛乳・ふた肉 チキン水煮 海藻MIX	麦ごはん・じゃがいも 油・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・りんごソース だいこん・ほうれん草 キャベツ・きゅうり	カレールー・チャツネ ケチャップ・中濃ソース 酢・塩・こしょう	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂肪 21.2 g 塩分 2.4 g
27	月	麦ごはん・ソースかつ キャベツのサラダ・凍み豆腐のみそ汁	牛乳・とんかつ 凍みとうふ・みそ	麦ごはん・油・砂糖 じゃがいも	きゅうり・キャベツ・にんじん 小松菜・ねぎ・大根	中濃ソース・ケチャップ しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう かつお節厚削り・煮干粉	エネルギー 717 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂肪 23.0 g 塩分 2.6 g
28	火	背われコッペパン 肉だんごのスープ フルーツ生クリームあえ 大豆と小魚	牛乳・ふたひき肉 とりひき肉 大豆たんぱく だいすとこざかな	背われコッペパン 生クリーム・春雨 ごま油・パン粉	みかん・もも・パイン・バナナ ねぎ・はくさい・チンゲンサイ にんじん・しょうが	酒・しょうゆ・塩・こしょう とりガラスープ	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂肪 25.4 g 塩分 2.7 g
29	水	麦ごはん・鮭の塩焼き 切干大根ともやしのカレーいため ざくざく	牛乳・鮭・ベーコン とり肉・さつま揚げ	麦ごはん・砂糖・油 さといも・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・もやし 切干大根・絹さや・だいこん ごぼう・干しいたけ	酒・しょうゆ・塩・こしょう とりガラスープ・カレー粉 かつお節厚削り・煮干粉	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂肪 18.4 g 塩分 2.0 g
30	木	ソフト麺・白ごまタンタンうどんの汁 あじつきいなりもち 三色あえ	牛乳・とりひき肉 油揚げ・ちくわ かつお節・みそ	ソフト麺・砂糖・ごま あじつきいなりもち 油	しょうが・にんにく・にんじん 小松菜・キャベツ・ねぎ たまねぎ・ほうれん草・もやし	豆板醤・酒・塩・しょうゆ とりガラスープ	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂肪 28.0 g 塩分 2.1 g
31	金	ごはん・とりのから揚げ 大根のサラダ 油揚げとじゃがいものみそ汁	牛乳・とり肉・ツナ 油揚げ・みそ	ごはん・油・砂糖 片栗粉・じゃがいも	だいこん・きゅうり・小松菜 白菜・にんじん・ねぎ・しょう が	塩・酒 しょうゆ・みりん・酢 かつお節厚削り・煮干粉	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂肪 22.2 g 塩分 2.7 g

☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた3日後より停止・開始が可能となります。 ・転出入の場合給食回数を日割り計算し精算いたします。
- ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。
ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上の場合となります。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。御了承ください。