



1 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
9	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 花みかん	ささげ 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし昆布	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし 油 白玉粉	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜 みかん	819	32.7	22.4
10	水	ご飯		さわらの香味焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁	牛乳 鯖 豚肉 竹輪 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 油 里芋 砂糖	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	780	36.1	23.2
11	木	海の幸 スパゲッティ		ベーコンスティックパン カラフルサラダ 花みかん	いか 海老 牛乳 ベーコン 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 パター	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ フロccoli きゅうり ヒーマン みかん	764	30.7	28.6
12	金	押し麦ご飯		わかさぎの天ぷら 茹でごぼうのドレッシングかけ どさんこ汁	牛乳 わかさぎ 卵 わかめ 豚肉 味噌	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	ごぼう キャベツ さやいんげん にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン缶 ねぎ	747	28.7	23.3
15	月	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き さつま芋と金柑の甘煮 チンゲンサイのお浸し すまし汁	牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 豆腐	米 砂糖 さつまいも バター	ねぎ にんにく きんかん チンゲンサイ 人参 大根 えのきたけ しめじ	776	29.0	24.8
16	火	ジャムサンド		鮭とポテトのグラタン ビーンズサラダ 卵スープ	牛乳 鮭 生クリーム チーズ ひよこまめ ベーコン 卵	食パン ジャム 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 水菜	870	40.0	36.2
17	水	塩ちゃんこうどん		焼きおにぎり(味噌だれ) ツナ入り茹で野菜 ミニトマト	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 味噌 まぐろ(油漬) わかめ	うどん 油 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レモン もやし 小松菜 ミニトマト	777	28.3	23.2
18	木	ご飯		麻婆豆腐 じゃこポテト 大根ときゅうりの中華風あえもの	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 ねぎ 大根 きゅうり	828	32.0	25.7
19	金	コーンピラフ		洋風卵焼き 花野菜のサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム だし削り節 豚肉 豆腐	米 大麦 パター 油 砂糖	玉ねぎ コーン缶 パセリ 人参 マッシュルーム 加房ア ブロッコリー 椎茸 筍 白菜 生姜 小松菜	745	30.3	27.7
22	月	ご飯		手作りさつま揚げ 蓮根きんぴら 味噌汁 りんご	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 だし煮干 豆腐	米 砂糖 でん粉 やまいも ごま 油 ごま油	人参 ごぼう ねぎ 生姜 しそ 蓮根 さやいんげん 大根 小松菜 りんご	821	31.7	24.8
23	火	炒めそばの 五目あんかけ		黒砂糖蒸しパン かぶの柚子風味	豚肉 いか 海老 牛乳 卵	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし かぶ かぶ(葉) ゆず	878	33.9	23.1
24	水	ご飯		あじの開き 大豆の磯煮 野菜の胡麻和え 里芋入り味噌汁	牛乳 あじ 大豆 竹輪 ひじき だし削り節 豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま 里芋	人参 椎茸 さやえんどう ほうれん草 もやし ごぼう しめじ ねぎ	772	36.1	22.8
25	木	ガパオライス		目玉焼き タイ風サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油 はるさめ ワンタンの皮 砂糖 ごま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ヒーマン しめじ パジル もやし きゅうり 大根 チンゲンサイ	814	34.4	28.3
26	金	深川飯		いかの照り焼き さつま芋の天ぷら お浸し すまし汁	油揚げ あさり 牛乳 いか 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ	米 さつまいも 小麦粉 油 心	ねぎ みつば 生姜 小松菜 人参 大根 筍	791	35.1	21.4
29	月	パンズパン		ムロアジのコロッケ じゃこ入り大根サラダ 野菜スープ	牛乳 あじ 卵 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉	パンズパン じゃがいも バター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり キャベツ 小松菜	750	29.2	30.2
30	火	かて飯		れんこんつくね みそおでん つみっこ ボンカン	油揚げ 牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 豆腐	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉 パン粉 ごま 小麦粉 ごま油 里芋	椎茸 人参 ごぼう 小松菜 蓮根 大根 白菜 しめじ ねぎ ほんかん	846	31.8	22.3
31	水	カレーライス (ポーク)		野菜のピクルス風 フルーツヨーグルトかけ	豚肉 生クリーム 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご グリーンピース(冷凍) きゅうり 大根 セロリー みかん(缶) パインアップル(缶) 桃(缶)	870	25.4	21.5

↑ 学校給食週間 ↓

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	803	32.1	22.5	390	131	3.5	3.8	273	0.42	0.6	41	3.5	5.7
1食当たり基	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※献立は発注の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

1月24日から1月30日は、学校給食週間です。

1月24日の給食は、「まごは(わ)やさしい」の献立です。

「ま…豆 ご…ごま は(わ)…わかめ(海藻) や…野菜 さ…魚 し…しいたけ(きのこ) い…いも」の食材が入っています。食べながら、探してみてくださいね。