



# 1月学校給食予定こんだて表

日	曜日	主食	こんだて 	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる		
10	月	成人の日						
11	火	麦ご飯(増)	ハッシュドビーフ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 赤だしみそ	むぎごはん じゃがいも 油 さとう	デミグラスソース 小麦粉 バター 生クリーム いちごゼリー たまねぎ パイン ぶなしめじ もも みかん	775 Kcal 19 g 22 g	
12	水	白ご飯	大豆と小魚の揚げ煮 肉おでん りんご	牛乳 ちくわ だいず うずらたまご しらす干し ぶた肉	ごはん 米粉 油 さとう	ごま さといも しょうが こんにゃく にんじん だいこん りんご	637 Kcal 26 g 18 g	
13	木	さくらおこわ	中華おこわ チャプチェ 蕪とワンタンのスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン	さくら飯 もち米 さとう 油	ごま油 はるさめ ワンタン にんじん にんにく かぶ たけのこ しょうが ほししいたけ たまねぎ えだまめ にら	607 Kcal 19 g 17 g	
14	金	白ご飯(減)	メンチカツ 白菜のゆかり和え カレーうどん	牛乳 メンチカツ ぶた肉 うすあげ	ごはん 油	カレールー 米粉うどん はくさい ねぎ ゆかり粉 たまねぎ にんじん	776 Kcal 27 g 25 g	
17	月	麦飯	あんかけチャーハン ポークシューマイ	ぶた肉 牛乳 シューマイ ハム	むぎごはん かたくり粉 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく はくさい ほししいたけ たけのこ	661 Kcal 25 g 25 g	
18	火	白ご飯	ポークジンジャー ジャーマンポテト 白菜のクリーム煮	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ	ごはん 米粉 油 さとう	かたくり粉 じゃがいも バター 生クリーム しょうが たまねぎ りんご にんじん	752 Kcal 26 g 28 g	
19	水	白ご飯	チキン南蛮 ポイルキャベツ だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉 たまごスプレッド あつあげ	ごはん てんぷら粉 油 さとう	卵なしマヨネーズ ごま油 キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	630 Kcal 27 g 22 g	
20	木	白ご飯	手作りハンバーグ カレーソテー 冬やさいのスープ	牛乳 豆乳 牛肉 ベーコン とり肉 ぶた肉 大豆ミート	ごはん パン粉 さとう 油	さといも たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ	621 Kcal 26 g 18 g	
21	金	白ご飯(減)	ししゃもの米粉揚げ 野菜のピリ辛 五目ラーメン	牛乳 あさり ぶた肉	ごはん 米粉 油 ごま油	さとう かたくり粉 ラーメン キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし ねぎ	624 Kcal 23 g 20 g	
24	月	麦ご飯(増)	パオットさんのカレー ラッキョーラッシー	牛乳 ぶた肉	むぎごはん 油 じゃがいも さつまいも	バター 小麦粉 カレールー さとう にんにく しょうが たまねぎ にんじん もも りんご	780 Kcal 20 g 22 g かわいいなるじけん	
25	火	セルフおにぎり	おはなし給食 おしりたんでい 鮭の塩焼き つけもの じゃがいものみそ汁 日本で初めての給食メニュー	ヨーグルト のり 牛乳 さけ あつあげ	ごはん ごま じゃがいも	たくあん キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	603 Kcal 26 g 18 g はじめて給食	
26	水	白ご飯	とりのから揚げ ゆず風味 土佐和え 高知丸ごとしょうがスープ おまつり給食 よさこい祭り	牛乳 とり肉 系かまぼこ かつおぶし	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	さとう はるさめ ゆずみつ にんじん たけのこ しょうが こまつな たまねぎ にら えのきたけ たけのこ	624 Kcal 23 g 20 g よさこい給食	
27	木	揚げパン	ホワイトシチュー 人気給食	牛乳 きなこ とり肉	コッペパン 油 じゃがいも 生クリーム 米粉 バター さとう	にんじん ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー	604 Kcal 24 g 25 g 人気給食	
28	金	白ご飯	堅どうふカツごまだれ 小松菜の磯香和え 白山めぐみん汁 白山めぐみん給食	牛乳 かたどうふ うすあげ のり	ごはん てんぷら粉 パン粉 油	さとう ごま さつまいも きりほしだいこん ごぼう こまつな はくさい なめこ にんじん だいこん ねぎ	653 Kcal 23 g 18 g 白山めぐみん給食	
31	月	麦ご飯	そぼろコッコー井 冬やさいのミネストローネ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	ひじき みそ たまご ベーコン	むぎごはん 油 さとう オリーブ油	さといも しょうが にんじん ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ だいこん トマト	642 Kcal 26 g 20 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 1月平均2.3g



1月24日から30日は 全国学校給食週間です!

全国学校給食週間は給食のことや食べ物のことを考える一週間です。昔々の給食や楽しい行事食が毎日出てきます。楽しみにしててくださいね♪

