



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食塩等	
				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		
9	月			成人の日				
10	火	麦ごはん	ハッシュドビーフ フルーツふるふるゼリー	牛乳 牛肉 赤だしみそ	麦ごはん じゃがいも 油・バター ゼリー こむぎこ 生クリーム さとう ハヤシルウ	たまねぎ もも缶 ぶなしめじ みかん缶 パン缶	806 Kcal 21 g 24 g	
11	水	白ごはん	魚の梅しそフライ ごぼうとひじきサラダ なめこのみそ汁	牛乳 あつあげ ホキ 大豆ペースト ひじき みそ ロースハム	白ごはん たまごなしマヨネーズ てんぷらこ ごま パンこ ごま油 油	ごぼう なめこ にんじん ねぎ きゅうり うめぼし はくさい	658 Kcal 28 g 22 g	
12	木	白ごはん	はるまき 割り干し大根の中華漬物 八宝菜	牛乳 いか はるまき あさり 塩こんぶ うずらたまご ぶた肉	白ごはん かたくりこ 油 ごま油 さとう ごま	たまねぎ ねぎ にんじん わりほしだいこん きゅうり たけのこみずに しょうが ほししいたけ	711 Kcal 25 g 27 g	
13	金	ターメリックライス	カレーピラフ ポトフ	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉	ターメリック麦ごはん 油 バター じゃがいも	にんにく ピーマン にんじん ホールコーン たまねぎ だいこん	586 Kcal 23 g 19 g	
16	月	白ごはん	チキン南蛮 ポイルブロッコリー だいこんのみそ汁	牛乳 タマゴブレッド とり肉 みそ あつあげ	白ごはん ごま油 てんぷらこ たまごなしマヨネーズ 油 さとう	ブロッコリー えのきたけ にんじん ねぎ だいこん	636 Kcal 28 g 22 g	
17	火	白ごはん	さばのごまみそ焼き ゆかり和え 沢煮わん	牛乳 ぶた肉 さば 赤だしみそ みそ	白ごはん さとう ごま	しょうが ゆかりこ ごぼう キャベツ えのきたけ 糸みつば きゅうり だいこん にんじん たけのこみずに	617 Kcal 24 g 22 g	
18	水	フォカッチャ	パタタス・ブラバ ソパ・デ・アホ  6年C組2班オリジナル給食	牛乳 ハム 牛肉 たまご 大豆ミート	フォカッチャ フライドポテト パンこ オリーブ油 こむぎこ 油	たまねぎ トマト にんにく にんじん パセリ	570 Kcal 23 g 22 g スペイン料理	
19	木	白ごはん	大豆としらすの揚げ煮 肉おでん いちご	牛乳 ちくわ 大豆 うずらたまご こんぶ ちりめんじゃこ ぶた肉	白ごはん 油 こめ ごま さとう さとも	にんじん しょうが だいこん こんにやく いちご	619 Kcal 28 g 18 g	
20	金	麦ごはん	マーボー丼 豆乳みそスープ みかんクレープ	牛乳 もめんどうふ ぶた肉 とり肉 大豆ミート みそ とうにゅう 赤だしみそ	麦ごはん ごま油 油 さとう かたくりこ	しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく たけのこみずに たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい	726 Kcal 29 g 23 g	
23	月	さくらごはん	キムたくチャーハン パンバンジー 豆腐とわかめのスープ みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	白ごはん さとう 油 ゼリー ごま油 ねりごま	にんにく キムチ ニラ しょうが キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり	620 Kcal 24 g 16 g	
24	火	白ごはん セルフおにぎり	鮭の塩焼き つけもの いもっこ汁 のり 	牛乳 うすあげ さけ のり 牛肉	白ごはん ごま さとう さとも	たくあん こんにやく キャベツ ねぎ にんじん まいたけ	635 Kcal 28 g 22 g はじまりの給食	
25	水	白ごはん	くるまふとれんこんのごまからめ めった汁 	牛乳 ぶた肉 みそ	白ごはん さとう くるまふ さつまいも かたくりこ ごま 油	れんこん たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう ねぎ だいこん	630 Kcal 20 g 18 g 加賀野菜給食	
26	木	麦ごはん	じゃがさんとさつまさんのカレー フルーツラッシュ 	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さつまいも バター カレールー こむぎこ さとう	にんにく みかん缶 しょうが パイン缶 たまねぎ もも缶 にんじん りんご	793 Kcal 20 g 23 g おはなし給食	
27	金	白ごはん	堅豆腐カツ ブロッコリーのおかか和 白山めぐみんスープ 加賀しずくゼリー 	牛乳 かたどうふ とり肉 かつおぶし	白ごはん 油 てんぷらこ ごま パンこ ごま油 さとう ゼリー	ブロッコリー ねぎ はくさい にんじん なめこ	639 Kcal 24 g 18 g 白山めぐみん給食	
30	月	白ごはん	とり天 あいませ 大分だんご汁 	牛乳 しらあえペースト とり肉 ぶた肉 うすあげ 青のり みそ	白ごはん ごま てんぷらこ ワンタン 油 さとう	しょうが ほうれんそう にんじん にんにく こんにやく はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ きくらげ きりほしだいこん	688 Kcal 31 g 21 g 旅する給食	
31	火	さくらおこわ	中華おこわ あげぎょうざ 春雨とたまごのスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 たまご ベーコン	さくらおこわ はるさめ さとう かたくりこ 油 ごま油	にんじん たけのこみずに ねぎ ほししいたけ しょうが たまねぎ えだまめ	673 Kcal 23 g 23 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

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

食塩量 1月平均2.2g

全国学校給食週間は給食の歴史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。楽しんで食べてくださいわ。

