

1月学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)	脂質(g)	行事食等
10	水	米粉パン	牛乳	カップピザポテト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 チーズ、とりにく	こめこパン、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、 とうもろこし、にんじん、キャベツ、 だいこん	585	26.2	20.0
11	木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 源平なます 紅白雑煮	ぎゅうにゅう、さわら、しろ みそ、みそ、うすあげ、とりにく	ごはん、さとう、くろごま、もち	しょうが、にんじん、だいこん、えのき、 はくさい、ねぎ	588	24.6	14.3
								お正月献立		
12	金	ごはん	牛乳	ちくわのゴマ揚げ 小松菜の炒めもの けんちんうどん	ぎゅうにゅう、ちくわ、うす あげ	ごはん、てんぷらこ、くろごま、 あぶら、こめこうどん、ごまあぶら	にんじん、こまつな、とうもろこし、 だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	633	20.3	16.0
15	月	麦ごはん	牛乳	豚とじ丼 白菜のごま汁 いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、か まぼこ、たまご、あつあ げ、みそ、いちごヨーグル ト	おぎごはん、さとう、でんぷ ん、すりごま	たまねぎ、えのき、ごぼう、にんじ ん、はくさい、ねぎ	653	27.6	20.3
16	火	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ 甘酢あえ 大根と里芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう、きびなごフ ライ、とりひきにく、もめん どうふ、だいず	ごはん、あぶら、さとう、さど いも、でんぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょう が、だいこん、さやいんげん	580	20.0	14.3
17	水	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう、ハンバー グ、とりにく、なまクリーム	ミルクロール、さとう、ドレツ シング、じゃがいも、あぶら、 こめこ、バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、しめじ、ブロッコリー	650	29.0	24.9
18	木	ごはん	牛乳	ターサイパオズ 白菜と茎わかめのナムル とんこつラーメン	ぎゅうにゅう、ターサイパ オズ、くきわかめ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、 あぶら、ちゅうかめん、いり ごま	はくさい、にんじん、にんにく、もやし、 ねぎ、チンゲンサイ	639	20.4	20.6
19	金	ごはん	牛乳	ふくらぎと大豆の揚げからめ とり団子スープ	ぎゅうにゅう、ふくらぎ、だ いず、とりにくだんご	ごはん、あぶら、でんぷん、 さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ ベツ、ねぎ	625	24.6	22.3
22	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、ヨーグルト	おぎごはん、あぶら、じゃがい も、こむぎこ、バター、カ レールー、ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、りんご、パイナップル、もも、バナナ	703	20.2	20.6
23	火	ごはん	牛乳	春巻き ごまずあえ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう、はるまき、ぶ たひきにく、だいず、もめ んどうふ	ごはん、あぶら、さとう、すり ごま、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、にんに く、しょうが、たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、ねぎ	696	25.6	27.0
24	水	胚芽パ ンズ	牛乳	オムレツ キャロットクリームソース あさり入りトマトスープ	ぎゅうにゅう、オムレツ、と りにく、あさり	はいがパン、あぶら、バ ター、こめこ、オリーブオイ ル、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセ リ、にんにく、トマト	589	24.1	21.8
								給食週間献立		
25	木	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 白菜のゆかりあえ うずら卵入り金沢風おでん	ぎゅうにゅう、さば、あつ あげ、ふかし、うずらたま ご	ごはん、こむぎこ、でんぷ ん、あぶら、さとう、くるまふ ご	しょうが、はくさい、きゅうり、にんじ ん、しそ、だいこん	665	27.6	25.2
								給食週間献立		
26	金	わかめ ごはん	牛乳	鶏肉のゆずソースがけ ツナと小松菜の炒めもの 丸いものみそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、ツ ナ、うすあげ、みそ	わかめごはん、さとう、でん ぷん、あぶら、まるいも	ゆず、キャベツ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ	591	23.8	17.4
								給食週間献立		
29	月	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き あいませ 豚みそ鍋	ぎゅうにゅう、ぶり、うすあ げ、ぶたにく、もめんどう ふ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、 いりごま、ごまあぶら	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼ う、はくさい、もやし、ねぎ、にんに く	610	27.0	21.0
								給食週間献立		
30	火	麦ごはん	牛乳	そぼろっこりーごはん トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ぶたひきにく、だいず、 みそ、たまご	おぎごはん、あぶら、さとう、 でんぷん、トック、ごまあぶ ら	しょうが、にんじん、たまねぎ、ブ ロccoli、しめじ、チンゲンサイ	621	25.9	17.0
↓ 31日(水)は読書献立です。「ワタナベさん」より、【ナポリタンスパゲティ】が登場します! ↓										
31	水	バター ロール	牛乳	メンチカツ ナポリタンスパゲティ 大根のスープ	ぎゅうにゅう、メンチカツ、 ウインナー、とりにく	バターロール、あぶら、スパ ゲティ、オリーブオイル、さ とう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だ いこん	620	23.4	22.0
								読書献立		

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。