

# 1月 学校給食献立表

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質				
主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等
9 火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮 お正月デザート	ぶり うすあげ とり肉 木綿豆腐	ぶり うすあげ とり肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが だいこん ごぼう 干しいたけ	米 もち さとう 片栗粉 デザート	ごま	805 Kcal 34 g 24 g	
10 水	白ごはん	牛乳	春巻き 豆腐とジャコのサラダ 味噌ラーメン	豆腐 ぶた肉 みそ	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん しらす干し こんぶ	キャバツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが ねぎ コーン	米 はるまき さとう ラーメン	油 ごま油 サラダ油	839 Kcal 27 g 28 g
11 木	白ごはん	牛乳	チキンチャップ ダブルポテトサラダ コーンかき玉スープ	とり肉 ベーコン 豆腐 たまご	とり肉 ベーコン 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり たまねぎ コーン	米 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも さつまいも	サラダ油 卵なしマヨネーズ	842 Kcal 31 g 30 g	
12 金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	とり肉	とり肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パン缶 バナナ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー ミルクゼリー	サラダ油 バター カレールー	836 Kcal 24 g 21 g
15 月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー かぶとたまごの中華スープ	ぶた肉 とり肉 たまご	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャバツ かぶ ぶなしめじ	米 さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	773 Kcal 33 g 24 g
16 火	白ごはん	牛乳	ラザニア クリームポテト 野菜スープ ふりかけ	ぶた肉 大豆ミート とり肉	ぶた肉 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん	キャバツ	米 さとう マカロニ じゃがいも パン粉	サラダ油 生クリーム バター	814 Kcal 31 g 22 g
17 水	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ れんこんサラダ あんかけうどん	ちくわ うすあげ	ちくわ うすあげ	牛乳	にんじん 青のり粉 ひじき	紅しょうが れんこん キャバツ きゅうり	干しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが	米 てんぷら粉 うどん さとう 片栗粉	油 卵なしマヨネーズ ごま サラダ油	813 Kcal 26 g 22 g
18 木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 青菜のチーズおかか和え 沢煮椀	さば みそ あだしみそ ぶた肉 かつおぶし	さば みそ あだしみそ ぶた肉 かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん 糸みつば	ねぎ しょうが キャバツ ごぼう	たけのこ だいこん えのきたけ	米 さとう	766 Kcal 32 g 28 g	
19 金	キムチたく チャーハン	牛乳	パンバンジー 豆腐とわかめのスープ デザート	ぶた肉 とり肉 ベーコン 絹ごし豆腐	ぶた肉 とり肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キムチ	たくあん ねぎ ぶなしめじ りょくとうもやし きゅうり	米 さとう ワンタン デザート	ごま油 サラダ油 ごま	751 Kcal 31 g 23 g 1・2年生スキー実習
22 月	ゆかりごはん	牛乳	豆腐のハンバーグ 人参グラッセ たまごスープ	牛肉 ぶた肉 たまご 木綿豆腐 ベーコン	牛肉 ぶた肉 たまご 木綿豆腐 ベーコン	牛乳	ゆかり粉 にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリ	えのきたけ キャバツ	米 パン粉 さとう 片栗粉	バター オリーブ油	789 Kcal 32 g 27 g 1年生の考えた給食
23 火	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ はりはり漬け すきやき風煮	牛乳 焼き豆腐	牛乳 焼き豆腐	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい 干しいたけ	えのきたけ ねぎ こんにゃく	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま油 ごま	779 Kcal 32 g 27 g お話からとびだしたお料理
24 水	きなこ揚げパ ン	牛乳	フレンチサラダ カレーシチュー チーズ	きなこ ぶた肉	きなこ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャバツ きゅうり コーン りんご	たまねぎ レモン	米 コッパパン グラニュー糖 マカロニ じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ サラダ油 カレールー	794 Kcal 28 g 33 g
25 木	白ごはん	牛乳	しゅうまい たまごとキャバツの中華あえ 小松菜の豆乳ちゃんぽん風春雨スープ 【藤枝市汁物コンテスト最優秀レシピ】	しゅうまい ハム たまご なると ぶた肉 豆乳 あさり いか	しゅうまい ハム たまご なると ぶた肉 豆乳 あさり いか	牛乳	にんじん こまつな	キャバツ きゅうり にんにく たまねぎ	干しいたけ りょくとうもやし	米 さとう はるさめ	ごま ごま油 サラダ油	780 Kcal 32 g 21 g 藤枝市汁物コンテスト最優秀レシピ
26 金	白ごはん	牛乳	小松基地空上げ にんじんドレッシングサラダ 小松産トマトのミネストローネ ホワイトミニー 【小松市のメニュー】	とり肉 ハム ぶた肉 大豆	とり肉 ハム ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく キャバツ きゅうり	コーン たまねぎ セロリ	米 米粉 さとう デザート じゃがいも	油 オリーブ油 デミグラスソース	848 Kcal 36 g 27 g 小松市のメニュー
29 月	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ 小松菜とじゃこの和え物 白山汁 【白山市のメニュー】	堅豆腐 ぶた肉 うすあげ 大豆 みそ	堅豆腐 ぶた肉 うすあげ 大豆 みそ	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもやし えのきたけ ごぼう だいこん	はくさい 木滑なめこ ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	778 Kcal 31 g 25 g 白山市のメニュー
30 火	トースト	牛乳	鶏肉のチリンドン煮 キャロット・ラパ チョコパテ	とり肉 ツナ ベーコン たまご	とり肉 ツナ ベーコン たまご	牛乳	トマト にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ キャバツ ぶなしめじ	ごぼう	食パン 片栗粉 米粉 じゃがいも さとう パン粉	油 オリーブ油	802 Kcal 38 g 34 g 旅する給食(スペイン)
31 水	三色丼	牛乳	小松菜の磯か和え 合格豚汁 ヨーグルト	とり肉 みそ 大豆ミート あつあげ たまご ぶた肉	とり肉 みそ 大豆ミート あつあげ たまご ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが えだまめ キャバツ えのきたけ	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油	871 Kcal 44 g 26 g

3年生へ向けて私立入試応援メニューです。  
少しでもみなさんの力になればと思い、メニューを考えました！！



いそか和え・・・のりきれる

合格豚汁・・・野菜を四角に切った5種類の野菜が入った豚汁＝**ごうかく**

※ 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、6群に分けて記載してあります。

