

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 |
|-----|-----|----------------|----|---|---|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--|---|--------------------------------|-----|------------|-------------|------------------|
| | 主食 | 飲物 | 主菜 | 副菜 汁物 その他 | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の 野菜・果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂 | たんぱく質 | 脂質 | 行事食等 | Kcal | |
| 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 | 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 | | | | |
| 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 | 牛乳 しらす干し こんぶ | にんじん | 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 | 27g | 28g | |
| 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 | 牛乳 チーズ | 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 | 31g | 30g | | |
| 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 | チーズ 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 | 24g | 21g | |
| 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 | 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 | 33g | 24g | |
| 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 | 牛乳 ヨーグルト チーズ ふりかけ | 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 | 31g | 22g | |
| 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 | 牛乳 青のり粉 ひじき | にんじん | 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 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 | 26g | 22g | |
| 18 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 鯖の味噌煮 青菜のチーズおかか和え 沢煮碗 | さば みそ ぶた肉 かつおぶし | 牛乳 チーズ | 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 | 32g | 28g | |
| 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 | 牛乳 わかめ | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ 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 | 31g | 23g | 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 | 32g | 27g | 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 子持ちししゃも 青のり粉 | 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 | 32g | 27g | 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 | 牛乳 ヨーグルト チーズ | 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 小麦粉 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 | 28g | 33g | |
| 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 | 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 | 32g | 21g | 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 | 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 | 36g | 27g | 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 | 牛乳 しらす干し | 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 | 31g | 25g | 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 合格豚汁 キャロット・ラパ チョコパテ | 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 | 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 | 38g | 34g | 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 | 牛乳 のり ヨーグルト | 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 | 44g | 26g | |

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。

