



1月予定献立表



日		牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
8 水	金時ご飯 ふろふき大根肉みそかけ 千種和え 七草雑煮		学乳 厚削り 鶏肉 みそ 油揚げ たまご	米 もち米 さつまいも 油 黒いりごま 砂糖 糸こんにやく 白すりごま 白玉粉 さといも こんにやく	だいこん しょうが こまつな にんじん だいこん葉 はくさい かぶ かぶ(葉) せり 干し椎茸	782 27.1
9 木	ココアパン マッシュポテトグラタン 野菜スープ 果物		学乳 レンズまめ(乾) 豚肉 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ 鶏肉	ココアパン 油 小麦粉 じゃがいも バター パン粉(乾燥)	セロリー にんにく 玉葱 エリンギ トマト缶詰 キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン えのきたけ かぶ かぶ(葉) みかん	818 33.1
10 金	鶏ごぼうご飯 魚の照り焼き みそ汁 白玉あずき 納閑き		学乳 鶏肉 いなだ カットわかめ 油揚げ みそ 厚削り あずき(乾)	米 油 砂糖 上新粉 白玉粉	しょうが ごぼう にんじん さいいんげん だいこん	837 36.0
14 火	焼きカレーパン ツナサラダ 卵スープ ミルクゼリー		学乳 レンズまめ(乾) 豚肉 たまご ツナ水煮 調理用牛乳 パールアガー	ショートニングパン バター 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 砂糖 米粉	玉葱 にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな もも缶(黄桃)	778 33.9
15 水	黒米ご飯 さばの文化干し 芋のきんぴら みそ汁		学乳 さば文化干し 鶏肉 さつま揚げ カットわかめ みそ 厚削り	米 水稲穀粒(黒米) 糸こんにやく じゃがいも 油 ごま油 砂糖 白いりごま	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こまつな	811 31.6
16 木	親子丼 春雨サラダ かぶのみそ汁		学乳 厚削り 鶏肉 なたと たまご 鶏肉 生揚げ みそ	米 押麦 砂糖 緑豆はるさめ ごま油 白いりごま	干し椎茸 にんじん 玉葱 こまつな もやし きゅうり かぶ 長ねぎ かぶ(葉)	754 31.9
17 金	練り胡麻豆乳担々麺 ししゃものパン粉焼き 小松菜のお浸し		学乳 鶏肉 凍り豆腐 豆乳 みそ ししゃも(生干し) あおのり 粉チーズ 糸けずり節	蒸し中華めん ごま油 油 練りごま マヨネーズ パン粉(乾燥)	にんにく しょうが たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 チンゲンツアイ えのきたけ こまつな キャベツ	800 38.8
20 月	ポークストロガノフ マセドアンサラダ 果物		学乳 豚肉 生クリーム 鶏肉	米 押麦 油 小麦粉 中ざら糖 バター じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン りんご	775 27.6
21 火	麦ご飯 おかかじゃこふりかけ 松風焼き 小松菜のお浸し みそ汁		学乳 ちりめん かつお節 押し豆腐 鶏肉 たまご みそ 糸けずり節 カットわかめ 油揚げ みそ 厚削り	米 押麦 油 白いりごま 砂糖 じゃがいも	長ねぎ 玉葱 しょうが にんじん こまつな はくさい	758 35.1
22 水	2種フランス フレンチサラダ 魚と小松菜のクリームシチュー		学乳 サラダチーズ たら 調理用牛乳 いんげんまめ(乾)	ソフトフランスパン マーガリン 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃがいも バター	にんにく パセリ もやし キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン 玉葱 にんじん こまつな ぶなしめじ	804 32.8
23 木	麻婆大根丼 野菜の日 大豆とじゃこの照り煮 豆腐と青梗菜のスープ		学乳 豚肉 豚肝臓 凍り豆腐 みそ 大豆 ちりめん 木綿豆腐 鶏肉	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま	だいこん にんにく しょうが にんじん 長ねぎ たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 にら チンゲンツアイ	755 33.2
24 金	麦ご飯 おかかたくあん 鮭の塩焼き すいとん 学校給食始まりの給食		学乳 粉かつお 塩ざけ 鶏肉 油揚げ 厚削り	米 押麦 白いりごま 油 小麦粉	たくあん にんじん 玉葱 だいこん 干し椎茸 はくさい こまつな	761 39.1
27 月	カレーうどん ワカサギの南蛮漬け 芋ようかん		学乳 鶏肉 厚削り なたと うずら卵水煮 わかさぎ 粉寒天	冷凍うどん でんぷん 油 砂糖 さつまいも	こまつな にんじん 玉葱 長ねぎ	713 29.9
28 火	シーフードピラフ マカロニ入りスープ 小松菜のケーキ お誕生日給食		学乳 ベーコン 冷凍むきえび いか 鶏肉 調理用牛乳 たまご	米 押麦 バター 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 アーモンド(粉末) 砂糖 粉糖	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ ピーマン キャベツ こまつな	826 32.0
29 水	麦ご飯 キムムッチ 豆腐の中華煮 中華卵スープ		学乳 もみのり 押し豆腐 豚肉 うずら卵水煮 たまご 鶏肉	米 押麦 ごま油 白いりごま 砂糖 油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) はくさい チンゲンツアイ 長ねぎ こまつな	771 35.4
30 木	かやくご飯 くじらの竜田揚げ 野菜のポン酢和え のっぺい汁		学乳 鶏肉 油揚げ くじら肉 生揚げ 厚削り	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 こんにやく	にんじん しょうが にんにく だいこん りんご 玉葱 はくさい こまつな もやし レモン 長ねぎ 干し椎茸	755 38.6
31 金	コッペパン いちごジャム いんげん豆のカレーシチュー キャベツといかのサラダ		学乳 鶏肉 いんげんまめ(乾) 調理用牛乳 いか	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	いちごジャム にんじん 玉葱 エリンギ にんにく しょうが 冷凍ホールコーン キャベツ きゅうり	711 33.1

全国学校給食週間

* 食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

