



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 くじらの菟田揚げ 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。

