



1月 予 定 献 立



日	曜日	献立	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	栄養価		
						1食分 (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
8	木	ごはん さばの文化干し ごまなます かきたま汁	牛乳 学乳,さば文化干し,わかめ,木綿豆腐,たまご	米,しらたき,白すりごま,砂糖,でんぷん	だいこん,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	762	91.7	31.9
9	金	親子丼 野菜のおかか和え 白玉しるこ 	牛乳 学乳,鶏肉,たまご,刻みのり,糸けずり節,あずき	米,砂糖,冷凍白玉	玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,キャベツ,もやし,こまつな	797	131.2	34.4
13	火	けんちんうどん 野菜の生姜醤油和え キャラメルピーナッツポテト	牛乳 学乳,鶏肉,油揚げ,生クリーム	無塩冷凍うどん,油,砂糖,さつまいも,バター,水あめ,ピーナッツ	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,玉葱,しょうが	728	109.6	24.6
14	水	 野菜の日給食 今月の野菜「白菜」 ごはん ししゃもとちくわの2色揚げ 冬野菜の和え物 みそ汁	牛乳 学乳,ししゃも,たまご,焼き竹輪,あおのり,生揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,油,白すりごま	にんじん,こまつな,はくさい,玉葱,えのきたけ,長ねぎ	703	104.1	27.3
15	木	チョコチップパン ポテトのミートグラタン 野菜と卵の洋風スープ 果物(ぼんかん)	牛乳 学乳,レンズまめ,豚肉,チーズ,うすら卵	チョコチップパン,じゃがいも,油,砂糖	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,ぼんかん	748	104.7	31.0
16	金	キーマカレーライス こまつナサラダ 冷凍りんご	牛乳 学乳,豚肉,大豆,粉チーズ,ツナオイル漬け,わかめ	米,バター,油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,冷凍りんご	763	116.9	28.9
19	月	ごはん 海苔の佃煮 五目肉じゃが 野菜のポン酢和え	牛乳 学乳,もみのり,豚肉,生揚げ	米,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく,白いりごま	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,こまつな,レモン	739	119.7	29.1
20	火	みそカツ丼 白菜のゆず風味和え すまし汁	牛乳 学乳,豚肉,赤みそ,八丁味噌,かまぼこ,わかめ	米,小麦粉,パン粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,こまつな,にんじん,はくさい,だいこん,ゆず,長ねぎ	748	119.6	32.9
21	水	わかめごはん 切り干し大根の卵焼き 野菜とじゃこの和え物 ぼかぼか豚汁	牛乳 学乳,わかめご飯の素,豚肉,たまご,ちりめん,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,油,砂糖,ごま油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,切干し大根,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,玉葱,だいこん,長ねぎ,しょうが	747	99.8	35.1
22	木	ガーリックトースト クラムチャウダー ツナとコーンのサラダ 果物(甘平)	牛乳 学乳,剥き身あさり,ベーコン,レンズまめ,豆乳,生クリーム,ツナオイル漬け	食パン,バター,油,じゃがいも,小麦粉,白いりごま,砂糖,ごま油	にんにく,パセリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,甘平	743	89.1	26.4
23	金	麦ごはん くじらの竜田揚げ 野菜のアーモンド和え 飛鳥汁	牛乳 学乳,くじら肉,豚肉,木綿豆腐,豆乳,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,油,アーモンド,砂糖,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん	734	91.8	33.9
26	月	マーボー豆腐丼 わかさぎの香味醤油揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 学乳,豚肉,押し豆腐,赤みそ,わかさぎ,プレーヨーグルト	米,油,ごま油,砂糖,でんぷん,はちみつ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,マンゴー缶,みかん缶,もも缶	831	123.9	34.3
27	火	セサミハニートースト オニドレサラダ ハンガリアンシチュー	牛乳 学乳,ツナオイル漬け,ベーコン,豚肉,いんげんまめ,レンズまめ,粉チーズ	食パン,白すりごま,バター,はちみつ,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉	こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱,マッシュルーム,赤ピーマン,トマト缶	754	95.3	30.4
28	水	給食なし						
29	木	タンメン 中華サラダ パンナコッタ	牛乳 学乳,豚肉,いか,かまぼこ,生クリーム,粉寒天	蒸し中華めん,ごま油,油,緑豆はるさめ,砂糖,白いりごま,いちごジャム	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,はくさい,キャベツ,長ねぎ,なら,きゅうり,もやし	781	106.8	30.2
30	金	 日本の郷土料理給食 今月の地域「北海道」 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いも団子汁	牛乳 学乳,生サケ,白みそ,赤みそ,豚肉,油揚げ	米,砂糖,バター,じゃがいも,でんぷん	しょうが,キャベツ,玉葱,えのきたけ,にんじん,ホールコーン,だいこん,こまつな	720	116.6	34.6

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります