



給食予定献立表



日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g
10	水	ななくさごはん にくじゃが ぞうに みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ななくさ せり こまつな たまねぎ にん じん こんにやく さやいんげん ほししい たけ だいこん あおねぎ みかん	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら さんおんどう も ち	なめしのもと しょうゆ さけ みりん かつおぶし うすくち しょうゆ しお	598	22.0	11.9	2.0
11	木	ココアあげパン ポークビーンズ だいこんときゅうりのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	だいたいぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマトかん トマトピューレー パ セリ だいこん きゅうり オレンジ	はいがパン あぶら きびざと う サラダあぶら じゃがいも さんおんどう コーンスターチ さとう ごまあぶら いらごま	ココア あかワイン とりス ープ ケチャップ ちゅうのう ソース しょうゆ しお こしょ う オールスパイス パブリカ うすくちしょうゆ す	629	26.4	24.5	2.5
12	金	ごはん さばのみそに からしあえ けんちんじる フルーツかん ぎゅうにゅう	さば あかみそ ぶたにく な まあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん こん にやく りんごかん ももかん みかんか ん	しちぶつきまい さんおんどう さとう じゃがいも サラダあぶ ら	さけ しょうゆ みりん マス タード かつおぶし しお	643	24.7	24.8	2.1
15	月	プルコギどん ポップビーンズ たまごのスープ ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうふ だいたい あおのり たまご ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ いら えのきたけ あおねぎ	しちぶつきまい さとう ごまあ ぶら でんぶん あぶら ひとく ちゼリー	さけ みりん しょうゆ こしょ う しお とりスープ うすくち しょうゆ	600	27.8	20.2	1.8
16	火	タンタンメン カレーにくまん わかさぎフリッター はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ とうにゅう わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし な がねぎ たけのこ チンゲンサイ きくら げ たまねぎ キャベツ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ねりごま すりごま むしん ミックス こむぎこ あぶら は るさめ ごまあぶら さとう いら ごま	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう トウバン ジャン カレーこ しお ウス ターソース す からし	533	26.1	22.1	2.8
17	水	ちやめし あげだしどうふそぼろあん ごまずあえ じゃがいもとわかめのみそしる はるか ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが あおねぎ キャベツ こまつな もやし は るか	しちぶつきまい でんぶん あ ぶら サラダあぶら さんおん どう いらごま すりごま じゃ がいも	しょうゆ さけ しお みりん す かつおぶし	584	23.1	19.9	2.1
18	木	こくとうパン クリームシチュー おあげのサラダ りんご ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なま クリーム あぶらあげ しらす ぼし	たまねぎ にんじん マッシュルーム パ セリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	こくとうパン じゃがいも パ ター コーンスターチ さとう サラダあぶら いらごま	とりスープ しろワイン しお こしょう ローリエ しょうゆ うすくちしょうゆ す	585	23.4	21.6	1.6
19	金	ごはん さけのさいきょうやき おかかあえ さつまいもじる ココアプリン ぎゅうにゅう	さけ さいきょうやき しるみそ かつおぶし ぶたにく あぶら あげ あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし だいこん な がねぎ あおねぎ	しちぶつきまい さんおんどう ねりごま いらごま さとう さ つまいも プリンのもと	みりん しょうゆ かつおぶし	609	29.2	16.2	1.9
22	月	ごはん ジャーチャーどうふ もずくたまごのスープ こくとうきなこまめ ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく あかみそ もずく たまご いらだいたい なこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししい たけ あかピーマン きびざん チンゲ ンサイ しょうが にんにく えのきたけ にんじん こまつな	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう でんぶん ごま あぶら くらざと	チンメンジャン しょうゆ さ け みりん トウバンジャン とりスープ しお こしょう	643	30.7	25.0	2.1
23	火	とりなんばんうどん やきおにぎり いわしのカリカリフライ おひたし みかん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かつお ぶし いわしのカリカリフライ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししい たけ あおねぎ こまつな キャベツ も やし みかん	うどん でんぶん しちぶつき まい いらごま あぶら さとう	しょうゆ うすくちしょうゆ さ け みりん しお かつおぶし とうがらし	623	24.0	19.6	1.8
24	水	ごはん はまちのたつたあげ のりずあえ とんじる りんご ぎゅうにゅう	はまち のり ぶたにく なまあ げ あかみそ しるみそ ぎ ゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう だい こん ながねぎ こんにやく りんご	しちぶつきまい でんぶん あ ぶら じゃがいも サラダあぶ ら	さけ みりん しょうゆ す かつおぶし	639	26.0	24.2	1.4
25	木	にしよくパン(ガーリック-スト-ジャムサンド) ふゆやさいのわふうクラムチャウダー かいそうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり しろ みそ ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん ながねぎ かぶ ほ うれんそう キャベツ きゅうり オレンジ	はいがしよくパン マーガリン いちごジャム じゃがいも パ ター コーンスターチ さとう ごまあぶら いらごま	ガーリックパウダー パセリ とりスープ しろワイン しお こしょう しょうゆ す	564	22.9	21.7	2.6
26	金	わかめごはん ししゃものてりやき こうやどうふのあげに きゃべつとしめじのみそしる ぼんかん ぎゅうにゅう	わかめ しらすぼし ししゃも とりにく こおりどうふ あぶら あげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ぶなしめじ あおねぎ ぼんかん	しちぶつきまい いらごま さ とう じゃがいも でんぶん あ ぶら さんおんどう	しょうゆ さけ かつおぶし みりん	599	25.3	21.0	2.0
29	月	はなやかごはん ねぎっこくしカツ ひたしあおまめ だいこんとえのきのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうにゅう あおだい ず ひじき あぶらあげ あか みそ しるみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん だいこん えのきたけ オレンジ	しちぶつきまい ごしきはなむ すび いらごま こむぎこ パ ンこ あぶら さとう	しお こしょう ちゅうのう ソース ウスターソース しょうゆ す かつおぶし	612	23.4	21.5	2.6
30	火	スパゲッティナポリタン パナナケーキ やさしいスープ はるか ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム あかみそ とう ふ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュ ルーム にんにく パセリ パナナ キャ ベツ ほうれんそう はるか	スパゲッティ サラダあぶら こ むぎこ パター きびざと メーブルシロップ チョコレート じゃがいも	ケチャップ あかワイン ウス ターソース しお こしょう ベーキングパウダー ラムさ け とりスープ うすくちしょう ゆ しろワイン	598	21.6	19.5	2.2
31	水	いわしのひつまぶし きりぼしだいこんサラダ きょうふうだんごじる みかん ぎゅうにゅう	まいわし たまごやき とりにく しるみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが きりぼしだいこん キャベ ツ にんじん だいこん ながねぎ こま つな みかん	しちぶつきまい でんぶん あ ぶら さんおんどう いらごま サラダあぶら さとう しらす さといも	さけ しょうゆ みりん す かつおぶし うすくちしょうゆ	589	22.2	18.2	2.0
今月の目標		てあら 手をきれいに洗おう				中学年平均	603	24.9	20.7	2.1

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

あけまして
おめでとうございます



1月24日~30日は

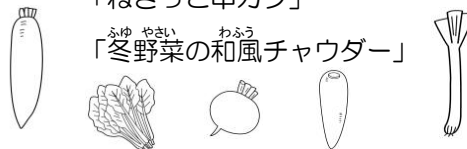
学校給食週間です

学校給食週間では地域の特産物を

使った料理をとりいれます。

「ねぎっこ串カツ」

「冬野菜の和風チャウダー」



あなたは ちゃんと ちょこっ子さん?

