

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	始 業 式										
9	金	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 塩ナムル マーボー豆腐	 にんじんシューマイ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	779	29.8	26.8	2.4
12	月	成 人 の 日 										
13	火	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ ピクルス 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	大根 セロリー 玉ねぎ キャベツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	862	30.2	28.2	2.9
14	水	菜めし 牛乳 千草焼き チンゲンサイソテー 豚汁	千草焼き 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	菜めし ごんにゃく じゃが芋	油	753	29.3	24.9	3.7
15	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ゆかり和え はくさいなべ	さばの銀紙焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ゆかり 人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん ごんにゃく		784	36.9	26.3	2.8
16	金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ よごし 大豆の磯煮 バナナ	豚肉 うす揚げ 大豆	牛乳 ししゃもフライ ひじき	小松菜 人参 いんげん	白菜 ごぼう バナナ	ごはん 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油 ごま	840	29.0	26.0	1.9
19	月	コッペパン 牛乳 ホキの磯辺揚げ アスパラガスのごまだれ ワントンスープ	ホキ 豚肉	牛乳 青のり	グリーンアスパラガ ス 人参	キャベツ もやし 白菜	コッペパン 小麦粉 砂糖 ワントンの皮	油 ごま	764	36.2	30.3	4.5
20	火	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の肉みそ 蒸しパン ビーンズサラダ りんご	豚肉 大豆 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 ブロッコリー	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍 キャベツ りんご	ソフト麺 砂糖 でん粉 蒸しパン	油 ごま油	904	38.2	17.9	7.6
21	水	ごはん 牛乳 あじの梅風味かば焼き もやしのおひたし のつぱい汁	あじ 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	梅肉 もやし 大根 えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 ごんにゃく 里芋	油	746	31.4	23.4	2.3
22	木	ごはん 牛乳 ハヤシライス あらびきウィンナー グリーンサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	871	28.4	32.4	3.9
23	金	ごはん 牛乳 にしんの生姜味 納豆和え 親子煮	にしんの生姜味 納豆 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	ごはん ごんにゃく 砂糖		849	41.6	28.9	2.9
学校給食週間：1月26日(月)～1月30日(金)「学びをばくり！おいしい教科書」  全国学校給食週間 がはじまります！												
26	月	食パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ 紫キャベツのマリネ ほうれん草のポタージュ チョコペン	オムレツ	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草ペースト	にんにく 紫キャベツ キャベツ 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 チョコレートペン	油 オリーブオイル ホワイトルウ	801	26.8	32.2	4.1
27	火	ごはん 牛乳 スイミー丼 海のサラダ 大きなかぶの煮物	まぐろ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻ミックス	人参 かぶの葉	玉ねぎ 大根 きゅうり しめじ かぶ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	870	39.3	26.2	3.1
28	水	ごはん 牛乳 豚肉と豆のハニーマスタードソースからめ 花野菜サラダ きらきらほしスープ お茶プリン	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 春雨 お茶プリン	油 フレンチドレッシング	849	29.1	24.8	2.3
29	木	ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん すり身のお好みソースがけ ゆば和え	鶏肉 うす揚げ すり身 ゆば	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 白菜 ねぎ もやし	ごはん うどん 砂糖		879	26.9	16.0	3.6
30	金	ごはん 牛乳 白身魚（タラ）のフライ チーズポテト ABCマカロニスープ	白身魚のフライ ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃが芋 マカロニ	油	764	26.8	25.3	2.8