



# 1月 予定献立表



日(曜) ☆13時~kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	🦷 かみかみ献立 🍷 ブックスランチ献立
9(金)	牛乳	牛乳	
	こくとうあげパン	黒パン(乳なし) 黒砂糖 きなこ 砂糖 油	
	☆656 ◎20.9	じゃがいものスープに キャベツ たもぎだけ 油 コンソメ チンタン 食塩 白こしょう しょうゆ 白ワイン コンソメ バリバリかいそうサラダ 海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン ワンタン 油 しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖	
13(火)	ジョアブレーン	飲用牛乳の代わりにです。飲用牛乳停止者は、提供無しとなります。	
	☆582 ◎25.0	むぎごはん	米 麦
	なっとう	彩の国納豆	
14(水)	牛乳	牛乳	
	☆672 ◎29.1	いかチャーハン	米 しょうゆ チンタン 食塩 いか 油 にんにく しょうが ねぎ ケール 砂糖 黒ソース 白こしょう ごま油
	とりにくのクーリンソースかけ ちゅうかふうコーンスープ スイートスプリング	鶏肉 米粉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 にんにく 米酢 ごま油 しょうが ねぎ ベーコン クリームコーン コーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん 食塩 白こしょう パイタン 中華スープ 柑橘類	
15(木)	牛乳	牛乳	
	☆713 ◎24.8	おしむぎごはん	米 麦
	ソイどん	みりん 砂糖 油 でん粉 しょうゆ しゆんぎく 大豆 豚肉 ベーコン たまねぎ にんにく カレーフレーク(ノンアレル)	
小正月 献立	ごまだれサラダ	米酢 砂糖 ごま油 ごま はくさい きゅうり 食塩 キャベツ にんじん	
16(金)	☆615 ◎23.4	くりいりしらたまぜんざい	あずき 砂糖 食塩 栗の甘露煮 もち(もち粉・でん粉・こんにやく粉)
19(月)	牛乳	牛乳	
	☆605 ◎31.8	れんこんごはん	米 酒 しょうゆ 食塩 にんじん 豚肉 れんこん 油揚げ 油 砂糖 和風だし みりん
	たらねぎしおソース	たらでん粉付き 油 ねぎ 食塩 黒こしょう 砂糖 中華スープ ごま油 レモン	
20(火)	牛乳	牛乳	
	☆648 ◎24.1	じごなうどん	地粉うどん
	ごまじる	砂糖 みりん ごま すりごま ねりごま かつお節 しょうゆ 雪だるまかまぼこ 鶏肉 油揚げ にんじん だいこん ねぎ こまつな 昆布	
21(水)	牛乳	牛乳	
	☆600 ◎22.8	ツイストパン	ツイストパン(乳なし)
	サーモンチャウダー	鮭 白ワイン 米粉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム コンソメ 油 バター 小麦粉 白ワイン 牛乳 食塩 白こしょう	
姉妹都市 カナダ献立	えだまめいり ひじきのマリネ	みりん きゅうり 食塩 キャベツ 赤ピーマン えだまめ 砂糖 油 米酢 ハム ひじき しょうゆ 和風だし 酒	
22(木)	牛乳	牛乳	
	☆585 ◎25.4	むぎごはん	米 麦
	ジャージャンどうふ	たけのこ キャベツ しょうが にんにく 油 赤みそ トウバンジャン 中華スープ パイタン ごま油 生揚げ しょうゆ 砂糖 豚肉 酒 干しいたけ にんじん ねぎ でん粉	
23(金)	牛乳	牛乳	
	☆617 ◎26.5	むぎごはん	米 麦
	うまにどん	にんにく しょうが えび 酒 パイタン でん粉 油 干しいたけ 食塩 砂糖 豚肉 しょうゆ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ いか	
	だいずのしゃりしゃりあげ ぼんかん	大豆 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 柑橘類	

日(曜) ☆材料・kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	🦷 かみかみ献立 🍷 ブックスランチ献立
----------------------------	-----	-------	----------------------



26日から30日は、学校給食週間です。

26(月)	牛乳	牛乳
	とうふめし	米 麦 酒 食塩 しょうゆ かつお節 豆腐 にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 砂糖 みりん 油
☆623 ◎25.9	きびなごサクサクあげ	きびなごサクサク揚げ(きびなご・小麦粉・植物油脂・でん粉・醤油・みりん・発酵調味料・コーンフラワー・食塩・砂糖・植物性たん白・生姜・粉末醤油・みそ) 油
	ほうとうじる	だいこん 干しいたけ 油揚げ ねぎ 白みそ 赤みそ かつお節 ほうとう麺(小麦粉・豆乳) 鶏肉 にんじん はくさい かぼちゃ しょうゆ
27(火)	牛乳	牛乳
	メロンパン	メロンパン(乳入り・卵なし)
	ふゆのミネストローネ	チンタン セロリー ケチャップ 砂糖 食塩 白こしょう コンソメ マカロニ ベーコン たまねぎ じゃがいも キャベツ にんじん 白いんげん豆 だいこん トマトピューレ にんにく オリーブ油
	ツナサラダ	コーン たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう キャベツ きゅうり まぐろ水煮
28(水)	牛乳	牛乳
	きびいりごはん	米 きび
	しせんどうふ	砂糖 酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン トウバンジャン パイタン しょうが でん粉 油 ごま油 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく
☆687 ◎27.4	こまつなとわかめのサラダ	わかめ しょうゆ ごま油 米酢 砂糖 こまつな きゅうり コーン
	マラーカオ	鶏卵 黒砂糖 小麦粉 ベーキング粉 油 ごま油 しょうゆ コンデンスミルク
29(木)	牛乳	牛乳
	オムライスようたまごやき	オムライス用卵焼き(鶏卵・加工でん粉・砂糖・食塩・油) ケチャップ小袋
	チキンライス	白こしょう ケチャップ ウスターソース グリンピース 米 食塩 白ワイン チンタン トマトピューレ オリーブ油 にんじん 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム 油
☆619 ◎24.6	ジュリエンスープ	スープストック 食塩 白こしょう パイタン たまねぎ 油 オリーブ油 ベーコン にんじん さやいんげん キャベツ だいこん
	あおのりポテト	じゃがいも 油 食塩 白こしょう あおのり
30(金)	牛乳	牛乳
	むぎごはん	米 麦
	ホッケいちやぼし	ホッケー夜干し(ホッケ・食塩)
	のっぺいじる	干しいたけ しょうゆ 食塩 みりん 酒 かつお節 でん粉 鶏肉 さといも ごぼう こんにゃく れんこん ねぎ にんじん
☆603 ◎26.8	なめたけあえ	緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし キャベツ こまつな
	ささだんご	笹団子(うるち米・もち米・砂糖・でん粉・よもぎ・小麦粉・砂糖・小豆・寒天・食塩・大豆油・麦芽糖)

- ・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。
- ・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。

平均栄養量	
エネルギー	634 kcal
たんぱく質	25.5 g