

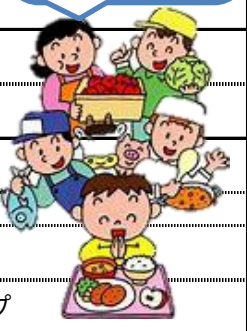


# 1月の献立表



日付	飲み物	こんだて	おもな食材	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
10 (水)	牛乳	えび入りちらし寿司 白玉ぜんざい すまし汁	米 麦 えび 鶏卵 にんにく かんぴょう 高野豆腐 絹さや 酒 醤油 みりん だし昆布 砂糖 塩 酢 白玉もち 小豆 砂糖 塩 鶏肉 なた(卵白不使用) ねぎ わかめ 酒 みりん 醤油 塩 だし昆布 けずり節(鯖・かつお)	835 31.8
11 (木)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ チーズサラダ	スパゲティ 豚肉 鶏肉 人参 玉葱 チーズ 大豆 にんにく しょうが 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう 醤油 小麦粉 サ ラダ油 チーズ キャベツ 人参 きゅうり サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう 白ごま	821 34.4
12 (金)	牛乳	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 里芋と小松菜の味噌汁	米 麦 ゆかり 鯖 しょうが ねぎ 酢 醤油 砂糖 みりん みそ だし昆布 片栗粉 里芋 小松菜 油揚げ みそ けずり節(鯖・かつお)	842 28.8
15 (月)	牛乳	カレーライス ツナサラダ	米 麦 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく しょうが 小麦粉 カレー粉 サラダ油 ウ スターソース 醤油 はちみつ ケチャップ ガラムマサラ 塩 こしょう 赤ワイン 生クリーム ツナ キャベツ きゅうり 人参 玉葱 サラダ油 醤油 酢 砂糖 塩	852 28.3
16 (火)	牛乳	ひじきご飯 チキンカツおろしソース おかか和え	米 麦 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ 酒 砂糖 醤油 みりん だし昆布 鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 酒 大根 砂糖 みりん 醤油 酢 かまぼこ もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 塩 かつお節	800 37.8
17 (水)	牛乳	きつねうどん いかの天ぷら ソファール(フレン)	うどん 鶏肉 油揚げ ねぎ ほうれん草 醤油 酒 みりん けずり節(鯖・かつお) いか 鶏卵 小麦粉 サラダ油 ソファール(脱脂粉乳 クリーム ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料)	753 40.2
18 (木)	牛乳	チキンライス ポテトコロッケ 野菜のソテー	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム 赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ 中濃 ソース 醤油 こしょう パセリ バター じゃがいも 乾燥マッシュポテト 鶏肉 鶏卵 玉葱 クリームコーン 塩 こしょう 薄力粉 パ ン粉 中濃ソース サラダ油 ほうれん草 玉葱 人参 コーン にんにく 塩 こしょう 醤油 サラダ油	863 29.9
19 (金)	牛乳	手作り米粉入りウインナーロールパン 野菜スープ りんご	米粉 小麦粉 豆腐 BP 鶏卵 バター Feウインナー 砂糖 塩 サラダ油 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ 酒 塩 こしょう 砂糖 サラダ油 鳥がら りんご	725 28.8
22 (月)	牛乳	チャーシュー麺 ほたてシュウマイ(2個)	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 鳥がら 豚骨 けずり節(鯖・かつお) 焼き豚 ねぎ 人参 もやし コーン しょうが にんにく サラダ油 ラード 酒 砂糖 みりん 醤油 豆板醤 シュウマイの皮 豚肉 貝柱水煮 玉葱 塩 こしょう 醤油 ごま油 酒 片栗粉	840 40.4
23 (火)	牛乳	キンピラ 金平ご飯 鮭フライ和風オーロラソース 里芋と豆腐の味噌汁	米 麦 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ しらたき サラダ油 醤油 酒 砂糖 みりん 白ごま マス 鶏卵 小麦粉 パン粉 青のり サラダ油 塩 こしょう みそ トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン 里芋 豆腐 大根 ねぎ みそ だし昆布 煮干し	817 35.9
1月24日~30日は全国学校給食週間です!				
24 (水)	牛乳	きな粉揚げパン 豆腐入り肉団子スープ	米粉ツイストパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) サラダ油 き な粉 砂糖 塩 鶏肉 豚肉 鶏卵 豆腐 切干大根 塩 こしょう しょうが 酒 片栗粉 干しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 春雨 醤油 ごま油 鳥がら	742 37.0
25 (木)	牛乳	五目ご飯 揚げ出し豆腐 じゃがいもの味噌汁	米 麦 鶏肉 油揚げ 干しいたけ 人参 切干大根 筍 砂糖 醤油 サラダ油 塩 豆腐 片栗粉 小麦粉 サラダ油 なめこ 大根 みりん 醤油 砂糖 けずり節(鯖・かつ お) 油揚げ じゃがいも ねぎ 小松菜 みそ けずり節(鯖・かつお)	810 34.3
26 (金)	牛乳	磯辺チーズ餅 きな粉餅 豚汁 みかん	切りもち 醤油 スライスチーズ 焼きのり 白玉もち きな粉 砂糖 塩 豚肉 豆腐 大根 白こんにやく ごぼう ニンジン ねぎ 煮干し サラダ油 酒 みそ みかん	776 29.3
29 (月)	牛乳	マーボー丼 イカの香味サラダ	米 麦 豚肉 豆腐 ねぎ 人参 干しいたけ にんにく しょうが 豆板醤 甜麺醬 砂糖 イカ キャベツ きゅうり 人参 コーン ねぎ しょうが 塩 こしょう カレー粉 片栗粉 サ ラダ油 醤油 酢 みりん	797 33.9
30 (火)	牛乳	フィッシュバーガー 線野菜 タルタルソース コーンクリームスープ	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) アブラガレイ 鶏卵 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 人参 きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油 タルタルソース(食用植物油 玉葱 酢 卵 ぶどう糖果糖液糖 食塩 レモン果汁 ぶ どう発酵調味料 ピクルス 増粘剤 アミノ酸 ガーリックペースト 香辛料 酸味料 他) 玉葱 クリームコーン ホールコーン サラダ油 小麦粉 牛乳 鳥がら 白ワイン 塩 こしょ う 生クリーム パセリ	878 33.5
31 (水)	牛乳	炊き込みピビンパ 玉子とトックのスープ ヨーグルト和え	米 麦 豚肉 にんにく しょうが ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 酒 砂糖 みりん サラダ 油 ラー油 ごま油 豆板醤 白ごま 鶏肉 鶏卵 トック 人参 白菜 きくらげ 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 鳥がら ヨーグルト 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶	828 30.2

美味しい給食が  
食べられることに  
改めて、感謝を  
しましょう。



●献立は変更する場合があります。  
●給食費・副教材費の引き落としが1月10日(水)にあります。ご協力お願いいたします。

