



1月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9木	ごはん	ぶりの照り焼き 紅白なます お吸い物 フルーツさんどん	○	ぶり わかめ 牛乳	米 砂糖 さつまいも	だいこん にんじん ゆず もやし ねぎ ほうれんそう パイン缶詰 りんご レモン	712 kcal 26.0 g 18.6 g 2.2 g
10金	★揚げパン シュガーときなこ	鶏肉の塩こしょう焼き 野菜サラダ トマトシチュー	○	きな粉 鶏肉 豚肉 牛乳	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 しょうが トマト缶詰 パセリ	688 kcal 35.7 g 28.7 g 3.1 g
揚げパンは3年C組のリクエスト給食です							
14火	ごはん	魚のみぞれ焼き 野菜の信田和え けんちん汁	○	まさば かつお節 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 かたくり粉 白炒りごま 油 さつまいも 板こんにゃく	だいこん こまつな にんじん もやし キャベツ しょうが ごぼう ねぎ	682 kcal 33.7 g 23.7 g 2.4 g
15水	★ドリア	ジュリエンスープ くだもの	○	鶏肉 クリーム バルメザンチーズ 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉	玉葱 マッシュルーム 赤ピーマン にんじん キャベツ だいこん いちご	733 kcal 26.8 g 32.4 g 2.2 g
ドリアは3年D組のリクエスト給食です							
16木	ごはん	肉豆腐 枝豆サラダ みそ汁	○	豚肉 木綿豆腐 干ひじき 油揚げ みそ 牛乳	米 油 しらたき 砂糖 白炒りごま	にんじん 玉葱 ふなしめじ たけのこ まいだけ ねぎ こまつな もやし キャベツ えだまめ だいこん	696 kcal 34.1 g 22.3 g 2.8 g
17金	キムチチャーハン	華風もやし にら玉スープ ブルーベリーヨーグルト	○	豚肉 むきえび 鶏肉 たまご ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 グラニュー糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ レモン はくさい(キムチ漬) もやし グリーンピース ほうれんそう にら えのきたけ ブルーベリー	693 kcal 27.4 g 27.7 g 2.3 g
20月	わかめごはん	生揚げの肉みそかけ のり和え 鶏大根スープ	○	炊き込みわかめ 生揚げ 鶏ひき肉 甘みそ みそ 焼きのり 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん わけぎ	701 kcal 33.8 g 26.3 g 2.6 g
21火	ジンジャーピラフ	スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ 白菜スープ	○	鶏肉 ベーコン たまご クリーム 大豆 牛乳	米 有塩バター 油 じゃがいも 砂糖	しょうが とうもろこし にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり はくさい ふなしめじ	715 kcal 28.3 g 29.3 g 3.2 g
22水	キーマカレー ナン	コーンサラダ 野菜スープ くだもの	○	豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	ナン 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん りんご グリーンピース フロッキー キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	681 kcal 29.2 g 28.0 g 3.1 g
23木	ごはん	チンジャオロース 青梗菜の中華和え ワンタンスープ	○	豚肉 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 白炒りごま ワンタンの皮	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干し椎茸 青ピーマン 赤ピーマン もやし にんじん チンゲンツァイ 玉葱 にら	684 kcal 30.3 g 19.0 g 2.7 g
24金	ごはん	みそチキンカツ 白菜の昆布漬け すまし汁 ココアプリン	○	鶏肉 牛乳 たまご みそ 豆みそ 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ アガー	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	しょうが はくさい にんじん ゆず ねぎ だいこん えのき ほうれんそう ごぼう	708 kcal 34.0 g 20.5 g 2.8 g
25土	親子丼 文化祭	白菜サラダ 沢煮椀 くだもの	○	鶏肉 たまご 焼きのり 豚肉 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖	玉葱 干し椎茸 にんじん グリーンピース はくさい きゅうり ごぼう だいこん ねぎ みかん	686 kcal 27.8 g 21.1 g 2.8 g
みそを使った郷土料理が出ます!							
28火	ごはん	魚の西京焼き 小松菜と油揚げのごま炒め 磯香汁 くだもの	○	まさば 甘みそ 油揚げ あおのり 牛乳	米 油 白炒りごま 砂糖	こまつな にんじん ふなしめじ はくさい 干し椎茸 だいこん りんご	671 kcal 28.8 g 23.8 g 2.5 g
29水	肉南蛮うどん	みそポテト 和風サラダ みかんゼリー	○	豚肉 油揚げ みそ アガー 牛乳	冷凍細うどん じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり だいこん みかんジュース みかん缶詰	694 kcal 28.8 g 21.3 g 4.2 g
30木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜のツナマヨ和え 石狩汁	○	豚肉 まぐろ缶詰 しろさけ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ (エッグケ ア) 板こんにゃく 有塩バター	しょうが にんにく 玉葱 こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん はくさい ねぎ	697 kcal 33.6 g 23.7 g 2.8 g
31金	ひすいピラフ	鶏肉のハニーマスタードソテー イタリアンサラダ ミネストローネ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 有塩バター 油 はちみつ かたくり粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 こまつな えだまめ しょうが レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリー トマト缶詰 さやいんげん	678 kcal 33.8 g 22.2 g 3.3 g