
















1 月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品							栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類		
9(金)	むぎごはん		いわしのみぞれに	いわし			だいこん	こめ むぎ		645	
			しらたまそうに	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん	でんぷん さとう			
	鏡開きの献立		コロコロきゅうり		ぎゅうにゅう		きゅうり	さといも しらたまもち		23.0	
13(火)	さいがいよう 災害用きのごはん		さばのたつたあげ	さば			たけのこ しめじ ごんにゃく きくらげ ししいたけ	こめ さとう		637	
	カレーとんじり		ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ごんにゃく ながねぎ	じゃがいも	あぶら				
14(水) ★	むぎごはん		マーボーとうふ	とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ		640	
			くきわかめのナムル	だいたす みそ		にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら			
	先生のリクエスト給食			ぎゅうにゅう				さとう	ごま ごまあぶら	25.5	
15(木) ★	くろパン		シチュー	とりにく パーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコナー	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ こくとう	マーガリン	671	
	6-4家庭科で考えた 献立 「元氣もりもりメ ニュー」		ここきゅうサラダ	こまつな	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら バター				
16(金) ★	きつねどん (むぎごはん)			たまご あぶらあげ		さいやいんげん	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう		651	
			こまつなのツナあえ	まぐろ(ツナ)	こまつな	キャベツ もやし とうもろこし	でんぷん	25.5			
19(月) ★	シーフードカレー (むぎごはん)			いか えび あさり		にんじん	たまねぎ セロリ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも	こむぎこ さとう	あぶら	693
			コールスローサラダ		あかピーマン	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら			
			アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう でんぷん		23.5			
20(火)	ちかうとうどん(じごううどん)			とりむねにく		こまつな	だいこん ながねぎ	こむぎこ さといも	ごまあぶら	560	
	6-2家庭科で考えた 献立 「ほかほかメ ニュー」		にくやさしいため	ぶたにく	あおピーマンにんじん	キャベツ もやし れんこん	さとう	あぶら			
21(水)	むぎごはん							こめ むぎ		643	
			うましおにくじゃが ごますあえ	ぶたにく	にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しらたき	じゃがいも	あぶら ごまあぶら			
22(木) ★	きなこあげパン			きなこ				こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	598	
			とうふのスープに わかめサラダ	とうふ とりにく ほたて	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ	でんぷん	あぶら			
				わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
23(金)	こんぶとまめのごはん			だいたす あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう ごんにゃく	こめ さとう	あぶら	581	
			あおのりアジフライ	あじ	あおのり		パンこ でんぷん	あぶら			
			かきたまじる	たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	でんぷん	22.4		
26(月)	アーモンドをばうごはん			とりにく			しょうが グリンピース	こめ さとう	アーモンド あぶら	661	
	ニギスのいそペフライ		ニギス あおのり			こめこ さとう	あぶら				
27(火) ★	スラッピージョー (コッペンパンスライス)			ぶたにく ひよこめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	マーガリン	582	
	姉妹都市のある国の料理 アメリカ合衆国		やさしいスープ	パーコン	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし たもぎだけ	じゃがいも	あぶら			
28(水)	わかめむぎごはん				わかめ			こめ むぎ さとう		690	
	友好都市のある県の料理 新潟県の料理		とりにくのピーナッツがらめ	とりにく			でんぷん さとう	ピーナッツ あぶら			
29(木) ★	アロス・ロ本			なまあげ	にぼし	にんじん	だいこん ごんにゃく ごぼう ほししいたけ	さといも		26.5	
			ぎくぎくに		ぎゅうにゅう						
			ウインナー		トマト あかピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく グリンピース	こめ	あぶら			
30(金)	むぎごはん		くしらのたつたあげ	くしら			しょうが たまねぎ	でんぷん	あぶら	652	
			すいとん	ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ	こむぎこ				
昔なつかしい給食					ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり			27.9	
・献立は食材料等の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。 											