



# がつ よていこんだてひょう 1月 予定献立表



日	曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)		
8	水	お正月献立 七草うどん	牛乳	じゃがいものごまみそあえ 白玉おしるこ	牛にゅう とり肉 かまぼこ みそ あずき	うどん 油 じゃがいも さとう 白ごま しらたま	だいこん にんじん はくさい ごまつな なずな ごきょう はこべら ほとけのぎ すずな(かぶ) せり すずしろ(だいこん)	665	24.3
9	木	おぎい 麦入りごはん	牛乳	魚のごまみそだれ 切り干しだいこんの炒め煮 すまし汁	牛にゅう さほ みそ とり肉 油あげ とうふ かまぼこ わかめ	米 麦 さとう 白ごま 油 こんにゃく	しょうが きりほしだいこん にんじん えのきたけ	600	28.7
10	金	ゼノワースパン	牛乳	さけのこめこシチュー 海藻サラダ	牛にゅう たまご ベーコン 豆にゅう さけ 海藻ミックス	ミルクパン バター さとう アーモンド 小麦粉 油 じゃがいも 米粉 はちみつ	セロリ たまねぎ にんじん パセリ フロccoliー キャベツ きゅうり	636	26.8
14	火	オムライス	牛乳	レンズ豆とウインナーのスープ いちご	牛にゅう ベーコン とり肉 たまご ウインナー レンズ豆	米 油 じゃがいも マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ いちご	608	25.8
15	水	おぎい 麦入りごはん	牛乳	まぐろのあづま煮 からしあえ 呉汁	牛にゅう まぐろ ぶた肉 油あげ とうふ 大豆 みそ	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	624	30.7
16	木	ナン	牛乳	キーマカレー ツナ入り花野菜サラダ みかん	牛にゅう ベーコン ぶた肉 チーズ ツナ	ナン 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	にんにく セロリ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト フロccoliー カリフラワー みかん	582	25.2
17	金	こもく 五目といめし	牛乳	小魚のから揚げ(カレー) ごま酢あえ むらくも汁	牛にゅう とり肉 油あげ きびなご 糸寒天 わかめ たまご とうふ	米 さとう 油 でんぷん 白ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん もやし たまねぎ ごまつな	575	26.2
20	月	スイートポテト トースト	牛乳	白菜とホタテのクリームシチュー ガーリックドレッシングサラダ	牛にゅう ベーコン ぶた肉 生クリーム ほたて 糸寒天 わかめ	食パン さつまいも さとう バター 油 黒ごま 小麦粉 白ごま オリーブ油	セロリ たまねぎ にんじん はくさい パセリ キャベツ きゅうり にんにく	559	21.3
21	火	ぶた 豚ごぼう丼	牛乳	もやしの甘酢あえ りんご	牛にゅう ぶた肉 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん もやし きゅうり りんご	571	19.9
22	水	サンマーメン 郷土料理	牛乳	チョレギサラダ キャラメルポテト	牛にゅう ぶた肉 きざみのり	中華めん 油 でんぷん ごま油 白ごま さとう さつまいも アーモンド	にんにく しょうが にんじん きくらげ たまねぎ はくさい もやし ごまつな たけのこ だいこん きゅうり	622	22.4
23	木	マーボー丼 郷土料理	牛乳	バンバンジーサラダ 天草オレンジ	牛にゅう ぶた肉 みそ とうふ とり肉	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ もやし きゅうり あまくさオレンジ	632	28.3
24	金	おぎい 麦入りごはん 明治の給食	牛乳	鮭の塩焼き 野菜とえのきのおひたし 豚汁	牛にゅう さけ ぶた肉 みそ とうふ	米 麦 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごまつな もやし えのきたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	563	27.1
27	月	チョコチップパン 昭和の給食 (くじらの竜田あげ)	牛乳	くじらの竜田あげ 粉ふきいも ウインナーときのこの クリームスープ	牛にゅう くじら ベーコン レンズ豆 ウインナー 生クリーム	チョコチップパン 油 さとう でんぷん じゃがいも バター 小麦粉	にんにく だいこん りんご たまねぎ しょうが パセリ セロリ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム	684	31.0
28	火	フィットチーネ シーフードソース 世界の料理・イタリア	牛乳	オニオンドレッシングサラダ ポテトアップルパイ	牛にゅう ぶた肉 えび いか ほたて 生クリーム	生パスタ(フィットチーネ) 油 オリーブ油 バター 小麦粉 さとう パイシート さつまいも	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	681	24.7
29	水	シシリアンライス 郷土料理	牛乳	わかめスープ りんご	牛にゅう 牛肉 とり肉 とうふ わかめ	米 油 さとう でんぷん 白ごま エッグケアマヨネーズ	たまねぎ りんご しょうが にんにく 赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ えのきたけ	610	21.4
30	木	ふわふわ キーマカレー 人気の給食	牛乳	じゃがいものハニーサラダ オレンジつぶつぶゼリー	牛にゅう ぶた肉 大豆 とうふ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト さやいんげん キャベツ きゅうり みかんジュース みかん缶	661	20.7
31	金	じゃこ菜めし	牛乳	肉じゃが 野菜の変わり漬け みかん	牛にゅう 油あげ ちいめんじゃこ ぶた肉	米 ごま油 さとう 白ごま しらたき じゃがいも	にんじん ごまつな たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが みかん	592	21.3

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間

\* 献立は都合により変更する場合があります。