



1月給食予定献立表

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		食塩相当量(g)	
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			
10	(水)		カレーライス	ごぼうサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ジュース	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり ごぼう みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご缶	米 ジャがいも 砂糖 米粉 ゼリー	サラダ油 ごま バター	885	27.0	23.4
11	(木)		いりこ菜めし	鯖のソース焼き ゆずの香り和え 紅白雑煮	さば 鶏肉	牛乳 ちりめん じゃこ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ゆず	米 里いも 三温糖 餅	ごま	785	33.3	19.4
12	(金)		ソース焼きそば	ピリ辛わかめ豆腐スープ 肉まん	豚肉 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 青のり わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし えのき 大根 干ししいたけ キャベツ ねぎ たけのこ	中華めん 肉まんの皮	サラダ油 ごま油 ごま	724	34.6	25.6
15	(月)		キムチビビンバ	韓国風スープ ネーブルオレンジ 大豆小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 さつま揚げ たまご 大豆	牛乳 かえり煮干し のり	にんじん 小松菜 ニラ	にんにく しょうが 大豆もやし 切干大根 もやし キムチ ねぎ ネーブルオレンジ	米 砂糖 トック	ごま ごま油	795	32.9	24.5
16	(火)		きなこ揚げパン	角揚げの辛みそ炒め ワンタンスープ	豚肉 大豆 角揚げ 赤みそ なた きなこ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし メンマ 白菜 ねぎ 干ししいたけ	パン でんぶん ワンタンの皮 砂糖	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	840	35.7	32.1
17	(水)		ごはん じゃこと大豆の 佃煮	肉じゃが みぞれ汁	豚肉 鶏肉 なた 大豆	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ しょうが 大根 干ししいたけ ねぎ こんにゃく しめじ	米 ジャがいも 三温糖 でんぶん	サラダ油 大豆白絞油 ごま	781	31.5	19.2
18	(木)		豆腐の中華煮丼	中華卵スープ りんご	豚肉 鶏肉 豆腐 エビ たまご	牛乳	小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ きくらげ たけのこ 干ししいたけ 白菜 りんご	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	807	33.4	23.7
19	(金)		昆布ごはん	白身魚のカレー焼き きんぴらごぼう 白玉おしるこ	鶏肉 油揚げ たら さつま揚げ 小豆	牛乳 細切昆布	にんじん 小松菜	干ししいたけ しょうが ごぼう こんにゃく	米 三温糖 砂糖 白玉餅	サラダ油	807	33.8	15.7
22	(月)		根菜ピラフ	ホッケフライ かぶのクリームスープ ゼリー	豚肉 ホッケ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぶの葉	にんにく れんこん ごぼう かぶ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 米粉 ゼリー	オリーブ油 大豆白絞油 バター	794	31.5	24.4
23	(火)		カレーうどん	鶏肉と白菜の中華炒め 甘納豆マドレーヌ	豚肉 油揚げ なた 鶏肉 生揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが 白菜 たけのこ レモン果汁	うどん 砂糖 でんぶん 米粉 三温糖 甘納豆	サラダ油 ごま バター	854	34.0	36.3
24	(水)		ごはん (*1月24日~30日 は 学校給食週間 です！)	鰯のわけねぎソース 小松菜のごま和え さつま芋のみそ汁	いわし 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	わけねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぶん さつまいも	大豆白絞油 ごま油 ごま 練りごま	811	30.2	25.3
25	(木)		アップルシナモン トースト	切干大根サラダ 冬野菜のポトフ アーモンド小魚	豚肉	牛乳 かえり煮干し	にんじん かぶの葉 小松菜	切干大根 キャベツ かぶ 玉ねぎ りんご缶	パン 砂糖 きび砂糖 じゃがいも	バター サラダ油 マーガリン ごま アーモンド	821	30.8	29.5
26	(金)		十六穀ごはん	鰯の甘露煮にんにく風味 ひじきの炒り煮 きりたんぼ汁	いわし 大豆 鶏肉 黒豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ こんにゃく オレンジピューレ しらたき まいたけ 白菜	米 三温糖 きりたんぼ もちあわ 黒米	サラダ油	869	34.9	27.6
29	(月)		黒糖パン	クリスピーチキン ねぎねぎポテト カレーシチュー 大豆小魚	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干し 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 玉ねぎ しょうが	パン パン粉 コーンフレーク じゃがいも 米粉	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油 サラダ油 バター	898	38.9	34.1
30	(火)		手巻きちらし	鰯のピザソース だまこ汁	鶏肉 油揚げ いわし なた	牛乳 のり チーズ	にんじん 小松菜 いんげん	たけのこ かんぴょう 干ししいたけ 大根 ねぎ レモン果汁	米 砂糖 三温糖 だまこもち	バター サラダ油 ごま	810	39.1	25.6
31	(水)		ハヤシライス	森のきのこサラダ スイートスプリング	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト缶	玉ねぎ にんにく 大根 しょうが エリンギ しめじ キャベツ えのき マッシュルーム スイートスプリング	米 ジャがいも 砂糖 ハヤシルウ	ごま 大豆白絞油 サラダ油 ごま油	801	25.6	23.7

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

- ★感染症予防のために給食前の手洗いを再確認しよう！
- ★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！
- ★はしの日には、忘れずにはしを持参しよう。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



今月の 平均栄養価	817	32.9	25.6	2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5