



ぎょう 行 じ 事	ひにち 日	よ 曜 日	こんだて 牛乳	こんだて ち 血や骨、肉を つくるもの しゅしょく・主菜・副菜 じゅしょく・デザート	ねつ から 熱や力に なるもの	からだ から 体の調子を 整えるもの えのきだけ キャベツ	えいとうりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 kcal 23.7 g 15.9 g 1.3 g	こんだて 牛乳	おにぎり さけのしおやき かぶのあさつけ ほうれんそうのみそしる	のり さけ しおこんぶ あぶらあとうふ みそ ★さばし	こめ むぎ さけ えのきだけ パセリ れんこん キャベツ にんじん こまつな さとう でんぶん たまねぎ にんじん もやしこまつな しいたけ	ねつ から 熱や力に なるもの	からだ から 体の調子を 整えるもの	えいとうりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				ひにち 日	よ 曜 日	牛乳	えいとうりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量									
人日の 節句 献立	8	木	○	ななくさそうすい	とり かつおぶし こんぶ	こめ むぎ	にんじん しいたけ ななくさ だいこん かぶ かぶのは ながねぎ	486 kcal 23.7 g 15.9 g 1.3 g	全国学校給食週間	26	月	○	おにぎり さけのしおやき かぶのあさつけ ほうれんそうのみそしる	のり さけ しおこんぶ あぶらあとうふ みそ ★さばし	こめ むぎ さけ えのきだけ パセリ れんこん キャベツ にんじん こまつな さとう でんぶん たまねぎ にんじん もやしこまつな しいたけ	444 kcal 25.3 g 13.2 g 1.3 g
				ひたにくのしょうゆこうじやき	ひた											
				きやべつのいそあえ	のり	さとう なたねあぶら	えのきだけ キャベツ									
				たいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みすあめ ごま										
9	金	○	ごはん		こめ むぎ			556 kcal 26.7 g 20.1 g 1.6	全国学校給食週間	27	火	○	コッペパン くじらのたつたあげ キャベツのソテー はくさいのとうにゅうクリームスープ	コッペパン くじらにく なたねあぶら とり いんげんまめ	コッペパン でんぶん なたねあぶら キャベツ こめこ	565 kcal 29.5 g 21.0 g 2.0 g
			さけのみぞマヨネーズやき	さけ みぞ	エッグケアマヨネーズ	えのきだけ パセリ										
			れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな										
			なまあげとやさいのうまに	ひた なまあげ ★さばし	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやしこまつな しいたけ										
鏡開き 献立	13	火	○	めん		やきそばめん なたねあぶら ごまあぶら		647 kcal 27.6 g 18.8 g 1.7 g	全国学校給食週間	28	水	○	ソフトめん カレーソース きやべつのあますあえ もものかんづめ かたぬきチーズ	ソフトめん カレーソース なたねあぶら じゃかいも もものかんづめ チーズ	ソフトめん なたねあぶら じゃかいも キャベツ きゅうり にんじん チーズ	443 kcal 21.9 g 18.7 g 2.3 g
				ジャージャーめんのぐ	ひた とり だいす みぞ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	チングンサイ きゅうり もやし ににく しょが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ									
				しらたましるこ	あすき いんげんまめ	しらたま さとう										
14	水	○	ごはん		こめ むぎ			651 kcal 24.3 g 19.2 g 2.4 g	全国学校給食週間	29	木	○	とりめし(みやざきけん) おひてん(みやざきけん) のりゆかりあえ なまあげとれんこんのみそしる	さばしとり いわしりみとうふたらすりみそ とりのり なまあげ みぞ ★さばし	こめ むぎ さとう でんぶん くろざとう なたねあぶら さとう なまあげ みぞ ★さばし	510 kcal 26.5 g 15.1 g 3.0 g
			ポークカレー	ひた	なたねあぶら じゃかいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょが にんじん										
			パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃかいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ										
			ヨーグルト	ヨーグルト												
小正月 献立	15	木	○	あすきごはん	あすき	こめ		656 kcal 30.9 g 20.6 g 1.9 g	全国学校給食週間	30	金	○	ごはん さばのみぞやき なつとうあえ いもに(やまがたけん)	ごめ むぎ さばみぞ なつとうのり ちりめんじゃこ ひた ★さばし	こめ むぎ さとう ごま なつとうのり ちりめんじゃこ さといも こんにゃく さとう	648 kcal 33.3 g 20.6 g 2.5 g
				あまからケチャップレバー	ひたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょが									
				なまあげのすきに	★さばし ひた なまあげ	さとう	にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ ごぼう こまつな									
				みかん			みかん									
16	金	○	ごはん		こめ むぎ			582 kcal 26.8 g 23.0 g 1.6 g	月の平均値	『今日の給食』 HPに直接 アクセスできます。 						
			さばのたつたあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょが	583 kcal									
			さりほししたいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ ★さばし	さとう	さりほししたいこん にんじん しいたけ	27.1 g									
			ごじる	とうふ だいす ★さばし ひた みぞ		にんじん ながねぎ こまつな	20.1 g									
19	月	○	ごはん		こめ むぎ			623 kcal 28.3 g 22.7 g 1.9 g	1月の行事食	1/7 七草がゆ 1/11 鏡開き 1/15 小正月			和食育の日	和食育の日	500	
			すぶた	ひた なまあげ うすらだまご	でんぶん なたねあぶら さとう	しょが にんじん れんこん たまねぎ だけのこ しいたけ ピーマン										
			しょうがスープ	とり わかめ	ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ こまつな しょが										
			りんご			りんご										
20	火	○	カオマンガイ(ごはん)(タイ)		こめ むぎ さとう		ににく	620 kcal 24.3 g 26.1 g 2.0 g	1月の行事食	1/7 七草がゆ 1/11 鏡開き 1/15 小正月			和食育の日	和食育の日	500	
			カオマンガイ(とりにく)(タイ)	とり みぞ	さとう ごまあぶら	しょが ににく										
			はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし										