



日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
7 水	ごはん		米			エネルギー 564 kcal	きゅうしょくよくかいし 給食開始 ・ しょうがつこんだて 正月献立
	まつかせやき	鶏 味噌	パン粉 砂糖 ごま	長ねぎ 生姜	たんぱく質 24.3 g		
	すまじる	かまぼこ 昆布 かつお節	マロニー	小松菜 人参 長ねぎ	脂質 14.3 g		
	きんとん	生クリーム 豆乳	さつま芋 砂糖 バター		食塩相当量 1.4 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
8 木	とりごぼうごはん	さばし鶏 油揚げ	米 なたね油 砂糖	竹の子 人参 ごぼう	エネルギー 618 kcal		きがみびらん 鏡開き こんだて 献立
	はるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	たんぱく質 25.5 g		
	たいこんのみそしる	わかめ 油揚げ 味噌 さばし		大根	脂質 18.0 g		
	きなこむしパン	きな粉 豆乳	蒸しパンミックス 砂糖 なたね油		食塩相当量 2.4 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
9 金	あんかけやきそば	豚	焼きそばめん なたね油 ごま油 濃粉	にんにく 生姜 人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 小松菜 きくらげ	エネルギー 638 kcal		ぜんこくがっこう 全国学校 きかくじゅうかん 給食週間 (～30日)
	ツナときりほし大いこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	たんぱく質 24.5 g		
	おしるこ	いんげん豆 あずき	白玉 砂糖		脂質 17.6 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 1.6 g		
	ごはん		米 麦		エネルギー 649 kcal		
13 火	ジャージャンどうふ	豚 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら 小松菜 しいたけ 竹の子	たんぱく質 24.1 g		ていらいけん 定例研
	めかたまスープ	めかぶ わかめ 卵	濃粉	にら もやし	脂質 21.1 g		
	キャラメルポテト	大豆	さつま芋 なたね油 砂糖 バター		食塩相当量 2.2 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん		米 麦		エネルギー 587 kcal		
14 水	ハヤシライス	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ しめじ	たんぱく質 21.0 g		きゅうしょくよくかいし 給食開始
	コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ	脂質 20.9 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.0 g		
	ごはん		米		エネルギー 587 kcal		
	こうやどうふいりたまごやき	卵 牛乳 ベーコン 漬り豆腐 チーズ	なたね油	にんにく 玉ねぎ	たんぱく質 29.5 g		
15 木	こまつなつのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 21.6 g		きゅうしょくよくかいし 給食開始
	けんちんじる	鶏 豆腐 さばし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.4 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん		米		エネルギー 631 kcal		
	いわしフライ	鶏	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 27.6 g		
16 金	ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参	脂質 22.2 g		1月の平均値
	あつあげのカレーにこみ	生揚げ 豚 かつお節	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	食塩相当量 2.1 g		エネルギー 603 kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳					たんぱく質 25.4 g
	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 579 kcal		脂質 20.2 g
	ポークピーンズ	大豆 豚 ベーコン	なたね油 ジャガイモ 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー さやいんげん トマト	たんぱく質 23.6 g		食塩相当量 1.9 g
19 月	シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグケアマヨネーズ ごま 砂糖 クルトン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり レモン にんにく	脂質 24.3 g		1月の平均値
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 1.9 g		エネルギー 603 kcal
	ごはん		米		エネルギー 649 kcal		たんぱく質 25.4 g
	キャベツのメンチ	豚	濃粉 小麦粉 パン粉 なたね油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	たんぱく質 25.9 g		脂質 20.2 g
	にくじやが	豚 さばし	なたね油 シャキシャキ キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん		脂質 19.2 g		食塩相当量 1.9 g
20 火	ひとくちはちみつレモンゼリー				食塩相当量 1.7 g		1月の平均値
	ぎゅうにゅう	牛乳					エネルギー 603 kcal
	ごはん		米		エネルギー 570 kcal		たんぱく質 25.4 g
	さばかレー やき	鶏		生姜 玉ねぎ にんにく	たんぱく質 28.6 g		脂質 20.2 g
	ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 20.5 g		食塩相当量 1.9 g
21 水	ごじる		豆腐 大豆 さばし 豚 味噌	人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.8 g		1月の平均値
	ぎゅうにゅう	牛乳					エネルギー 603 kcal
	ごはん		米 麦		エネルギー 625 kcal		たんぱく質 25.4 g
	チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 ジャガイモ バター 小麦粉 人参 セロリー	玉ねぎ	たんぱく質 20.1 g		脂質 20.2 g
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり	脂質 22.7 g		食塩相当量 1.9 g
22 木	りんご				りんご		1月の平均値
	ぎゅうにゅう	牛乳					エネルギー 603 kcal
	ごはん		米 麦		エネルギー 625 kcal		たんぱく質 25.4 g
	さばかレー やき	鶏					脂質 20.2 g
	ツナサラダ	ツナ					食塩相当量 1.9 g

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
23 金	ごはん		米			エネルギー 569 kcal	わいわいひ 和食の日
	いちかわしさんなまのりのつくだに	のり	砂糖			たんぱく質 24.6 g	
	ぶたにくのスタミナソースがけ	豚	ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ		脂質 18.3 g	
	ちばっこじる	豚 豆腐 味噌 さばし	さつま芋	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ		食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳					
26 月	ごはん		米			エネルギー 624 kcal	ぜんこくがっこう 全国学校 きかくじゅうかん 給食週間 (～30日)
	さばのかんろに	さば	砂糖	生姜		たんぱく質 33.6 g	
	なつとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん		脂質 20.3 g	
	とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 ジャガイモ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう		食塩相当量 2.9 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳					
27 火	キンパふうまぜごはん	豚 油揚げ 錦糸卵 のり	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 大根 ほうれんそう		エネルギー 630 kcal	1月の平均値
	ヤンニヨムチキン	鶏	濃粉 なたね油 砂糖 ごま	にんにく 生姜		たんぱく質 25.1 g	
	ABCスープ	マカロニ		人参 玉ねぎ キャベツ パセリ		脂質 24.9 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん		米		エネルギー 560 kcal		
28 水	ごはん		米			エネルギー 616 kcal	1月の平均値
	インドに	豚 さつま揚げ うずら卵	なたね油 ジャガイモ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー グリンピース		たんぱく質 23.5 g	
	コーンとササミのサラダ	鶏	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン		脂質 14.7 g	
	はるか					食塩相当量 1.6 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳					
29 木	ごはん		米			エネルギー 616 kcal	1月の平均値
	ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 なたね油			たんぱく質 25	