



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	水	牛乳	●牛乳				
		さつまいもいりこだいまいごはん		米 古代米 さつまいも		659	25.8
		ごましお		ごま			
		しらたまそうに いわしのうめに ごぼうサラダ	鶏肉 かまぼこ いわし ツナ	白玉団子 ごまドレッシング マヨネーズ	小松菜 人参 ねぎ 白菜 しめじ ●梅 ごぼう キャベツ 人参	801	31.0
11	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		639	26.9
		カレーマナーどうぶ	豚挽肉 豆腐 みそ	油 砂糖 加-ゆ 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 ヨウガ ニンニク		
		シャンハイパオズ ①② こまつなのナムル	豚肉 鶏肉 ハム	小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり	809	33.4
12	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		655	25.1
		にくうどんじる	豚肉 かまぼこ 油揚げ	砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		かぼちゃむしパン かわりおひたし	ツナ かつお節	蒸しパンミックス 油 砂糖	かぼちゃ 小松菜 白菜 人参	793	30.0
15	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		601	25.8
		えのきだけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため マカロニハムサラダ	豚肉 ハム	砂糖 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参	744	30.7
16	火	牛乳	●牛乳				
		フラワーパン		フラワーパン		539	19.4
		ポトフスープ	ウインナー	じゃが芋	白菜 人参 玉ねぎ		
		アンサンブルエッグ フレンチサラダ こざかな	卵 ●牛乳 ●チーズ ●マヨネーズ	じゃが芋 砂糖 油 コソクリミドレ フレンチドレ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	677	23.2
17	水	牛乳	●牛乳				
		ハムコーンピラフ	ハム	米 油 マーガリン	コーン 玉ねぎ パセリ	641	22.1
		ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油	人参 玉ねぎ 白菜 トマト		
		チキンナゲット ②② グリーンサラダ いちごムース	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油 フレンチドレッシング 砂糖 油 砂糖 水あめ	ブロッコリー きゅうり キャベツ ●いちご	769	25.4
18	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		640	28.9
		あつあげのチャオサイ	生揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 ヨウガ ニンニク		
		しろこまつくね ②② レモンづけあえ	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油 砂糖	たくあん(大根) 白菜 きゅうり ●レモン汁	780	34.3
19	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		597	25.9
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース		
		さいのくになっとう いそかあえ	大豆 のり		小松菜 もやし 白菜	752	32.3
22	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		611	22.3
		こんさいみそしる	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 玉ねぎ		
		わふうハンバーグ ごまあえ みかん	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ ニンニク ヨウガ 大根 小松菜 白菜 人参 ●みかん	763	27.4
23	火	牛乳	●牛乳				
		きなこあげパン	きな粉	ツイストパン 油 砂糖		641	22.4
		はるさめスープ	ミートボール	春雨 ごま油	人参 ねぎ 白菜 小松菜 ヨウガ		
		ポイルウインナー ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン	砂糖 じゃが芋 油	玉ねぎ いんげん	858	28.6
24	水	牛乳	●牛乳				
		かてめし	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう	572	25.3
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 わかめ 油揚げ みそ		大根 ねぎ		
		あつやきたまご おひたし チーズ	卵 かつお節 ●チーズ	砂糖 砂糖	小松菜 白菜	705	30.3
25	木	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 麦		630	25.6
		チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 加-ゆ	人参 玉ねぎ ニンニク ヨウガ		
		かいそうサラダ ヨーグルト	海藻 ツナ ●ヨーグルト	ごま 砂糖 ごま油	大根 きゅうり	821	31.9
26	金	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華		674	23.7
		タンメンじる	豚肉 なんと	油 ごま油	人参 ねぎ もやし 白菜 ママ 木耳 ニンニク ヨウガ ニンニク		
		みそポテト たくあんのツナマヨあえ	みそ ツナ	じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)	830	28.6
29	月	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		602	25.3
		かきたまじる	豆腐 卵 かまぼこ	片栗粉	人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ		
		さばのしおやき ほうれんそうともやしののりすあえ	さば 鶏肉 のり	ごま ごま油	ほうれん草 白菜 もやし	752	30.5
30	火	牛乳	●牛乳				
		コッパン		コッパン		643	26.4
		いちごジャム		砂糖	●いちご		
		すいとん あじフリッター ②② きりぼしだいこんとツナのサラダ	鶏肉 油揚げ あじ あおさ ツナ	小麦粉 小麦粉 米粉 砂糖 油 ごまドレッシング	人参 ねぎ 大根 白菜 切干大根 キャベツ 人参	794	31.1
31	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		629	28.9
		はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
		とりにくののりしおからあげ ごもくきんぴら	鶏肉 青のり 豚肉 竹輪	砂糖 ごま油 油 片栗粉 糸こんにゃく 砂糖 油 ごま	ニンニク ごぼう 人参	780	34.5



1月24日～30日の1週間は、全国学校給食週間です。
昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは、1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



インフルエンザ等の流行が続いています。感染予防のために手洗いを

