



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I群+ kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8	木	ご飯 のりのつくだ煮	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます 冬野菜汁	焼きのり ★牛乳 ぶり 削り節 笹かまぼこ 油揚げ	しょうが にんじん だいこん ゆず はくさい かぶ せり ながねぎ こまつな	米 砂糖 片栗粉	713	34.1	22.4
9	金	石川県金沢市郷土料理 治部煮丼	牛乳	土佐和え 白玉せんざい	鶏肉 削り節 ★牛乳 かつおぶし 小豆	にんじん かぼちゃ れんこん チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし きゅうり	米 片栗粉 すだれ麩 砂糖 白玉粉	799	30.7	16.2
13	火	★チャーハン	牛乳	ジャンボシュウマイ もやしのナムル 金柑	★たまご ハム ★牛乳 豚ひき肉	しょうが ながねぎ 玉葱 グリンピース もやし にんじん にんにく 金柑	米 大麦油 三温糖 ごま油 片栗粉 白ごま	750	29.3	31.5
14	水	ゆかりごはん	牛乳	肉じゃが ツナとわかめのごま醤油 ぽんかん	★牛乳 豚肉 削り節 ツナ缶 わかめ	にんじん 玉葱 さやいんげん もやし こまつな ぽんかん	米 油 つきこんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	759	30.2	22.0
15	木	チンジャオロースあん かけ焼きそば	牛乳	コーンサラダ ★チーズタルト	牛肉 ★牛乳 寒天 ★クリームチーズ ★生クリーム	にんにく しょうが コーン たけのこ もやし レモン ピーマン 赤パプリカ キャベツ にんじん きゅうり	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	733	29.8	29.7
16	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 切干大根のごま酢和え うすくず汁	★牛乳 さば 赤みそ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが 緑豆もやし にんじん きゅうり 切干だいこん えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	739	37.2	23.9
19	月	コラボ給食with ABCクッキング ★ミルクパン	牛乳	★鮭ステーキクリームソース ABCスープ	★牛乳 生鮭 ★牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉葱 エリンギ 椿萱パウダー ブロッコリー にんじん セロリ トマト缶 トマトピューレ かぶ	★ミルクパン 強力粉 油 ★バター 薄力粉 マカロニ	762	40.3	30.8
20	火	ごはん	牛乳	筑前煮 味噌汁 抹茶ういろう	★牛乳 鶏肉 削り節 油揚げ 白みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん れんこん はくさい こまつな	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 米粉 白玉粉	712	27.3	19.1
21	水	しそひじきごはん	牛乳	西湖豆腐 中華酢和え 国産ネーブルオレンジ	干しひじき ★牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ トマト ながねぎ ピーマン キャベツ もやし きゅうり ネーブル	米 白ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	720	29.5	22.1
22	木	うどん	牛乳	★肉団子入り蒸しパン ★フルーツヨーグルト和え	削り節 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 ★たまご ★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん 玉葱 干し椎茸 ながねぎ ほうれんそう しょうが パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	うどん ごま油 片栗粉 薄力粉 ★バター 砂糖	709	29.7	19.2
23	金	★ハヤシライス	牛乳	ジヨア カリカリじゃこサラダ ★りんご	牛肉 ★ジョア(マスカット) ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム トマトケチャップ グリンピース キャベツ きゅうり ★りんご	米 麦油 ★バター 薄力粉 砂糖 ごま油 白ごま	779	18.1	25.1
26	月	日本初の給食の再現 おにぎり	牛乳	鮭の塩焼き 菜の漬物 さつま汁 せとか	焼きのり ★牛乳 銀鮭 塩昆布 肉 削り節 赤みそ 白みそ	はくさい こまつな ゆず しょうが しめじ だいこん にんじん ながねぎ せとか	米 油 さつまいも	706	34.2	20.7
27	火	昭和の給食のお肉といえば… 麦ごはん	牛乳	鯨の竜田揚げ 茎わかめサラダ ★かきたま汁	★牛乳 くじら肉 くきわかめ 削り節 鶏肉 ★たまご	にんにく だいこん 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり 緑豆もやし にんじん こまつな ながねぎ	米 麦油 ごま油 片栗粉 砂糖	753	37.6	22.8
28	水	昭和77年頃揚げパン登場 ★きなこ揚げパン	牛乳	チリコンカン サウピカンサラダ	きな粉 ★牛乳 大豆 ひよこまめ 豚ひき肉	玉葱 にんじん にんにく トマト缶 トマトケチャップ キャベツ きゅうり	油 ★コッペパン じゃがいも 砂糖 ごま油	796	31.2	34.1
29	木	沖縄郷土料理 ししじゅうしい	牛乳	にんじんしりしり イナムドウチ ちんすこう	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 まぐろ缶詰 削り節 かまぼこ 生揚げ 味噌	にんじん 干し椎茸 緑豆もやし こまつな	米 大麦 砂糖 油 ごま油 こんにゃく 薄力粉 ラード	811	30.7	36.6
30	金	埼玉県行田市グルメ わかめご飯	牛乳	★ゼリーフライ 野菜のからし醤油かけ かぶの味噌汁	炊き込みわかめ しらす干し ★牛乳 おから ★たまご 削り節 油揚げ みそ わかめ	にんじん 玉葱 ながねぎ こまつな 緑豆もやし かぶ	米 大麦 ごま じゃがいも 油 白すりごま 薄力粉	748	24.9	27.4

※アレルギー対応食品には★印を表示しています

※献立は都合により変更になる場合があります



1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について知ってもらい、これから学校給食について考えてもうことを目的としています。給食の元となった献立や郷土料理、昭和を知る人には懐かしい献立も…。ご家庭で話題にしてみてください。