



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	1人分 kcal	たんばく 質 g	脂質 g
8	木	ご飯 のりのつくだ煮 石川県金沢市郷土料理		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	治部煮丼 土佐和え 白玉ぜんざい		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 すだれ麴 砂糖 白玉粉		799	30.7	16.2
13	火	★チャーハン		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 グリーンピース 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		肉じゃが ツナとわかめのごま醤油 ぼんかん	★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 ぼんかん	米 油 つきこんやく 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		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 コラボ給食with ABCクッキング		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 切干しだいこん えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	739	37.2	23.9
19	月	★ミルクパン		★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 椎茸パウダー ブロッコリー にんじん セロリー 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		筑前煮 味噌汁 抹茶いろいろ	★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 こんにやく 里芋 砂糖 米粉 白玉粉	712	27.3	19.1
21	水	しそひじきごはん		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		★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 バイン缶 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	ジ ョ 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 グリーンピース 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	おにぎり 日本初の給食の再現 昭和の給食のお肉といえば..		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 鶏肉 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	麦ごはん 昭和27年頃揚げパン登場		鯨の竜田揚げ 荳わかめサラダ ★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	★きなこ揚げパン 沖縄郷土料理	東 京 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	ししじゅうしい 埼玉県行田市グルメ		にんじんしりしり イナムドゥチ 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 こんにやく 薄力粉 ラード	811	30.7	36.6
30	金	わかめご飯		★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、これからの学校給食について考えてもら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。