

日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9木	年明けうどん 	○	こんにやくとちくわの磯辺炒め さつまいもの2色茶巾	こんぶ、かまぼこ、豚肉、 焼き竹輪、あおのり、豆 乳、牛乳	うどん、こんにやく、さつ まいも、紫いも	金時人参、玉葱、こねぎ、だ いこん、にんじん	602 kcal 17.3 g
10金	ご飯 (味付けのり2025年) 	○	おみくじコロッケ 紅白なます お雑煮	味付けのり、豚ひき肉、 鶏肉、かまぼこ、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パ ン粉、冷凍白玉	玉葱、にんじん、こまつな、 干し椎茸、だいこん、金時 人参、切りみつば	621 kcal 21.6 g
▼おみくじコロッケ 【小松菜：学力運アップ】 【しいたけ：健康運アップ】 【白玉：友情運アップ】							
14火	おえかきオムライス 	○	野菜チップスサラダ オニオンスープ	鶏肉、たまご、牛乳	米、じゃがいも、さつまい も、焼き麩	にんにく、玉葱、にんじん、 グリーンピース、コーン缶、 キャベツ、きゅうり、パプ リカ、プロッコリー、パセ リ	663 kcal 22.1 g
15水	ご飯	○	ホイコーロー 温かいそうめんスープ	豚肉、わかめ、絹ごし豆 腐、牛乳、みそ	米、白いりごま、そうめん、 さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、にんじん、ピー マン、もやし、かぼちゃ	616 kcal 18.7 g
16木	★コラボ給食クワアチ★ 丸パン	○	トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛 乳、鶏肉	パンズパン、米、小麦粉、 じゃがいも、バター	玉葱、にんじん、セロリ、さ やいんげん、カリフラワー	608 kcal 29.7 g
17金	赤飯 	○	ちゃんこ鍋 はちみつレモンゼリー	あずき、豚ひき肉、鶏ひ き肉、鶏肉、焼き豆腐、牛 乳	米、もち米、黒いりごま、し らたき、上白糖、はちみつ	玉葱、しょうが、はくさい、 にんじん、しめじ、ねぎ、干 し椎茸、みずな、にんにく、 レモン(果汁)、レモン	601 kcal 23.0 g
20月	★北海道給食★ ターメリックライス 	○	スープカレー 焼きとうもろこしサラダ	鶏肉、うずら卵水煮、牛 乳	米、じゃがいも	パセリ、にんにく、しょう が、玉葱、ピーマン、にんじ ん、キャベツ、パジル、コー ン缶、きゅうり、りんご	606 kcal 22.3 g
21火	発芽玄米ご飯	○	ささみのねぎみそ焼き もやしとわかめのごまポン酢和え 菊花豆腐のお吸い物	鶏ささみ、鶏肉、わかめ、 絹ごし豆腐、牛乳、みそ	米、発芽玄米、白いりごま	こねぎ、しそ葉、玉葱、もや し、にんじん、ゆず、だいこ ん、こまつな、干し椎茸、ね ぎ	597 kcal 26.4 g
22水	トリュフクリームドリア 	ぶどう ジュース	ミートポテトビーンズ	粉チーズ、鶏肉、牛乳、生 クリーム、チーズ、豚ひ き肉、大豆水煮	米、小麦粉、トリュフオイ ル、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、玉葱、 プロッコリー、にんじん、 ぶどうジュース	635 kcal 16.1 g
23木	★ワンダフル給食★ ごはん 	○	酢豚 わかめスープ	豚肉、わかめ、絹ごし豆 腐、牛乳	米	玉葱、ピーマン、パプリカ、 たけのこ(水煮)、にんじ ん、ねぎ、リーベリンソー ス	675 kcal 27.2 g
24金	★コラボ給食ペルー★ 牛肉のタリアテッレ炒め	○	野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラーダ	牛肉、豚ゼラチン、牛乳	スパゲティー、白いりご ま、キヌア、じゃがいも、チ ャモラーダシロップ	にんにく、赤たまねぎ、赤ピー マン、トマト、コリアンダー、 ねぎ、人参、かぶ、キャベツ、 グリーンピース、かぼちゃ、パイ ナップ、りんご缶	601 kcal 19.6 g

1/24～1/30は給食週間です。時代とともに変化する給食を再現しました。

27月	★最初の給食★ セルフおにぎり 	○	焼き魚 浅漬け すいとん 	さけ、こんぶ、豚肉、牛 乳、みそ	米、じゃがいも	きゅうり、はくさい、にん じん、しょうが、だいこん、 ねぎ、こまつな	606 kcal 26.7 g
28火	★大正時代給食★ 5色ごはん 	○	ししゃもの塩焼き 飛鳥汁 オレンジ	豚肉、ししゃも、牛乳、ひ じき、みそ	米、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、 コーン缶、はくさい、だい こん、ごぼう、ねぎ、オレ ンジ	613 kcal 25.6 g
29水	★保健・給食委員会給食★ ごはん	○	くじらの菴田揚げ パリパリサラダ さつまいも豚汁 	くじら肉、牛乳、みそ	米、中華めん、さつまいも、 さといも	玉葱、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、にん じん、れんこん、だいこん、 ねぎ、江戸菜	617 kcal 26.5 g
30木	★昭和給食★ ミートソース スパゲティー 	ミルメーク コーヒー	フレンチサラダ	豚ひき肉、大豆水煮、豚 肉、牛乳	スパゲティー、ミルメーク コーヒー	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、しめじ、キャベ ツ、きゅうり	626 kcal 23.4 g
31金	★平成給食★ 揚げパン 	ジョア (プレーン)	鶏肉と野菜の彩りグリル パンブキンスープ	鶏肉、豚肉、豆乳、ジョア	コッペパン、グラニュー 糖、じゃがいも、トリュフ オイル	しょうが、玉葱、レモン、ミ ニトマト、さやいんげん、 しめじ、かぼちゃ、パセリ	623 kcal 25.9 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。