

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品 (赤)	おもに体の調子を整える食品 (緑)	おもに熱や力の元になる食品 (黄)	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	
10	火	里芋ご飯	○	松風焼き・野菜のしらす和え 七草白玉汁	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ しらす干し	だいこん 菜 せり かぶ 小松菜	玉葱 葱 キャベツ 胡瓜 もやし 生姜 大根 かつ	米 野 白粉 三温糖 片栗粉 塩	油 ごま	811 40.0
11	水	ピザサンド	○	オニオンドレッシングサラダ ひよこ豆のクリームシチュー	ベーコン かつお節 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ クリーム	人参 青ピーマン トマト 佃 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 しも汁 白菜	コーン 三温糖 薄力粉 マヨネーズ	油 バター	748 30.5
12	木	ご飯	○	鶏のから揚げ 茎わかめのサラダ・大根スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ	小松菜	にんにく 生姜 キャベツ もやし 胡瓜 大根 葱	米 片栗粉 薄力粉 三温糖	油 ごま	757 27.0
13	金	豚肉とごぼうのおこわ	○	こんにゃくのピリリ煮 キャベツの味噌汁・ぶどうゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 蓮根 枝豆 玉葱 えのき草 キャベツ ぶどうジュース	米 ちやみ 上白糖 こんにゃく じゃが芋 三温糖	油	783 27.0
16	月	ご飯	○	家常豆腐 タンホワタン	厚揚げ 豚肉 味噌 ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 さやいんげん チンゲンサイ	にんにく 生姜 椎茸 葱 キャベツ 玉葱 コーン 佃 えのき草	米 三温糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま油	786 32.8
17	火	高野豆腐のそぼろ丼	○	野菜のピリ辛和え 飛鳥汁	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 葱 キャベツ もやし 大根 蓮根 椎茸	米 三温糖	油 ごま油	774 36.4
18	水	チキンカレーライス	○	コーンのごまドレサラダ 果物	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 りんご もやし キャベツ コーン 佃	米 じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター ごま	858 27.6
19	木	かきたまうどん	○	いかのかりん揚げ 味噌ドレッシングサラダ フルーツ白玉	鶏肉 油揚げ 鶏卵 いか 味噌	牛乳	小松菜 人参	玉葱 葱 生姜 キャベツ 胡瓜 ハナナ せり パイン・みかん 佃	うどん 片栗粉 三温糖 白玉 上白糖	油	823 37.3
20	金	ご飯	○	鯖のにんにく醤油焼き 和風サラダ・豆腐団子の味噌汁	鯖 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ 胡瓜 大根 生姜 葱	米 三温糖 片栗粉	油	762 33.1
23	月	ご飯 わかめふりかけ	○	えび入り卵焼き 切干大根のソース炒め・かみなり汁	鶏卵 ハム せり 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 ごま わかめ 青のり	さやいんげん 人参 小松菜	葱 葱 切干 大根 キャベツ 大根 椎茸	米 三温糖 片栗粉	ごま 油	747 36.6
24	火	ミルクツイストパン	○	白菜ごま酢サラダ トマト風ボルシチ カップケーキ	ツナ 牛肉 鶏卵	牛乳 ひじき	人参	白菜 胡瓜 玉葱 キャベツ	ミルクパン 上白糖 じゃが芋 薄力粉	ごま オリーブ油 バター	865 27.0
25	水	ご飯	○	くじらの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え・豚汁	くじら肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 塩昆布	小松菜 人参	玉葱 キャベツ 生姜 ごぼう 椎茸 大根 葱	米 上白糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油	805 39.0
26	木	チンジャオロース丼	○	卵とわかめのスープ おかしな卵	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ カルピス	青ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 葱 玉葱 えのき草 桃 佃	米 麦 片栗粉 上白糖	油	785 34.4
27	金	鶏飯	○	豚肉と根菜の味噌煮(豚骨煮風) 果物	鶏肉 鶏卵 厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳	さやいんげん 小葱 人参	生姜 ごぼう 大根	米 上白糖 三温糖 こんにゃく 黒糖	油 ごま	806 37.5
28	土	チキンライス	○ ミルク	青のりポテト 冬野菜のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 青のり	トマトジュース 人参 小松菜	玉葱 クリンピーズ マッシュルーム にんにく 大根 白菜	米 じゃが芋	バター 油	791 27.1
30	月	五目チャーハン	○	もやしの華風和え カントンスープ・スイートポテト	豚肉 鶏卵 豚肉 豆腐 豆乳 卵黄	牛乳 クリーム	人参 チンゲンサイ	生姜 葱 椎茸 もやし 胡瓜 大根 葱 きくらげ 白菜	米 三温糖 上白糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま油 バター	816 27.4
31	火	ご飯	○	メンチカツ・お浸し 野菜汁	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 大根 白菜 葱	米 薄力粉 白粉 三温糖 こんにゃく	油	788 33.0

\*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。

☆今月のファンダル給食は1月24日(火)です。お楽しみに。

☆今月から、保健給食委員会が実施した献立アンケートで上位に入った料理を給食で出していきます。1月は1年生のアンケートで上位に入ったものです。アンケート結果は、冬休み明けに各階に掲出するので確認してみてください。

☆「鶏飯」は献立アンケートでリクエストのあった「もう一度食べたい小学校給食」です。

\*1月24日(火)の献立名を修正しました。

学校給食摂取基準 830  
270~415

広尾中学校平均 794  
32.6



1	給食目標	給食の歴史を知ろう。
月	食に関する指導目標	野菜を食べよう。