

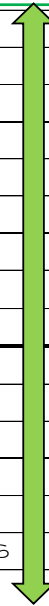


# 令和5年度 1月献立表



日	曜	献立名	飲用牛乳	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	13時 - (Kcal) たんぱく質 (g)	
10	水	二色丼	○	鶏肉,大豆,鶏卵	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう	791 38.7	
		磯和え		きざみのり,かつお節		小松菜,にんじん,キャベツ		
		田舎汁		昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,長ねぎ		
11	木	四川豆腐丼	○	豚肉,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮	749 33.9	
		中華風卵スープ		鶏卵,乾燥カットわかめ	でん粉,ごま油	生姜,もやし,ねぎ,小松菜		
		りんご				りんご		
12	金	丸パン	○		丸パン		742 25.5	
		野菜コロッケ		豚肉,調理用牛乳	油,じゃがいも,バター,ポテト,小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,大豆白絞油	にんじん,たまねぎ,小松菜,ホールコーン		
		ゆで野菜				キャベツ		
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	でん粉	生姜,もやし,にんじん,たまねぎ,小松菜		
小正月 15	月	あずきご飯	○	あずき	米,もち米,黒いりごま		760 31.8	
		田舎煮		鶏肉,かまぼこ,さつま揚げ	油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	大根,にんじん,ごぼう		
		キャベツのみそ汁		昆布(だし),厚揚げ,赤みそ,白みそ		キャベツ,ねぎ,小松菜		
16	火	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉,ナルト	油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,にんにく,たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,キャベツ,白菜,もやし,チンゲン菜	768 26.8	
		もすくと豆腐の中華スープ		もすく,木綿豆腐	ごま油,白すりごま	生姜,にんじん,たまねぎ,万能ねぎ		
		さつまいもチップス			さつまいも,大豆白絞油			
17	水	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ,しょうが,マッシュルーム水煮	817 28.5	
		ツナと野菜のあえ物		乾燥カットわかめ,ツナ水煮	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,小松菜,もやし,生姜		
		みかん				みかん		
18	木	ピザトースト	○	ボークハム,ピザ用チーズ	食パン,ソフトマーガリン,油	ホールトマト缶詰,にんにく,たまねぎ,バジル,マッシュルーム水煮,乾燥パセリ	774 34.6	
		ポトフ		ウィンナーソーセージ,豚肉	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,生姜,ポトフ		
		フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	パイン缶,黄桃ダイス缶		
19	金	ごはん	○		米,米粒麦		742 37.5	
		白身魚の味噌だれかけ		ホキ,赤みそ,白みそ	でん粉,大豆白絞油,砂糖	生姜		
		大根のそぼろ煮		豚肉	油,砂糖	大根,生姜,にんじん,たまねぎ,小松菜		
		おから団子汁		昆布(だし),鶏肉,生おから	つきこんにゃく,でん粉	ごぼう,にんじん,本しめじ,キャベツ,ねぎ		
22	月	中華おこわ	○	豚肉	米,もち米,ごま油,油,砂糖	生姜,長ねぎ,にんじん,小松菜	769 36.5	
		卵焼きの中華あんかけ		豚肉,鶏卵	油,砂糖,でん粉	たまねぎ,たけのこ水煮,にんじん,セロリー		
		マロニーと白菜のスープ		鶏肉	ごま油,マロニー	生姜,もやし,白菜,チンゲン菜		
23	火	ガーリックトースト	○		食パン,ソフトマーガリン,バター	にんにく,乾燥パセリ	798 30.8	
		トマトシチュー		豚肉	油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖	生姜,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶詰,トマトピューレ		
		もやしサラダ			油,ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,もやし,たまねぎ		
24	水	ごはん	○		米,米粒麦		782 35.5	
		のりとひじきの佃煮		きざみのり,ひじき	砂糖,水あめ			
		さばの塩焼き		さば				
		すいとん		豚肉,油揚げ,スキムミルク	油,白玉粉,小麦粉	大根,にんじん,白菜,長ねぎ		
25	木	カレーうどん	○	昆布(だし),豚肉,ナルト	冷凍うどん,油,小麦粉,でん粉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,小松菜	746 29.7	
		青のりポテト		青のり	じゃがいも,大豆白絞油			
		昆布サラダ		塩昆布	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,白菜,小松菜		
26	金	小松菜とじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油	小松菜	741 31.3	
		おでん		結び昆布,つみれ,揚げボール,焼き竹輪,がんもどき,うずら卵水煮	こんにゃく,竹輪,じゃがいも	にんじん,大根		
		野菜の和え物			ごま油,砂糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,もやし		
29	月	チーズミートドック	○	豚肉,大豆,ピザ用チーズ	コッペパン,油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	745 38.0	
		リヨネースポテト		ベーコン,白いんげん豆(乾)	油,バター,じゃがいも	たまねぎ,パセリ		
		わかめと豆腐のスープ		鶏肉,木綿豆腐,乾燥カットわかめ	でん粉,ごま油	生姜,もやし,にんじん		
30	火	野菜菜ごはん	○		米,米粒麦,油	のざわな漬	826 35.6	
		山賊揚げ		鶏むね肉	でん粉,大豆白絞油	にんにく,生姜		
		ごぼうとこんにゃくのきんぴら		豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,白いりごま	ごぼう,にんじん		
		きのこ汁		昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		なめこ,たまねぎ,本しめじ,えのきたけ,ねぎ		
31	水	午前中授業(給食はありません)						

1月24日～30日は  
全国学校給食週間です。



\*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。