

令和6年度



1月 献立表



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
9	木	お赤飯 ジョア(ストロベリー) からあげ 甘酢和え 白玉ぞうに リクエスト	小豆 はっ酵乳 鶏肉 かまぼこ	米 もち米 ごま でん粉 油 砂糖 白玉粉 さといも	しょうが 大根 きゅうり 人参 小松菜 ねぎ 干しいたけ	592	23.1
10	金	ホワイトカレー 牛乳 パリパリサラダ いちご リクエスト 新メニュー	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 わんたんの皮	玉ねぎ 人参 小松菜 えのきたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ いちご	644	23.8
14	火	たまごとチーズのトースト 牛乳 じゃこわかめサラダ ミネストローネスープ オレンジ 新メニュー	鶏肉 ハム チーズ 牛乳 わかめ しらす干し ベーコン	パン 油 マヨネーズ 砂糖 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 しょうが にんにく セロリ オレンジ	575	25.9
15	水	麦ごはん 牛乳 もうかさとじゃがいもの揚げ煮 のっぺい汁	牛乳 もうかさと 大豆 鶏肉 油揚げ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく さといも	しょうが 人参 さやいんげん 大根 小松菜	622	24.6
16	木	ぽかぽかしょうがご飯 牛乳 さばのカレー焼き こんにゃくのおかか煮 飛鳥汁	油揚げ 牛乳 さば 鶏肉 豆乳 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 ごま	干しいたけ しょうが 人参 さやいんげん たけのこ 枝豆 ごぼう 白菜 小松菜 えのきたけ	624	30.8
17	金	ゆかりご飯 牛乳 焼きのり ししゃものサラサ揚げ もやしの和え物 豆腐ひつまみ汁 おむすびの日	のり 牛乳 ししゃも 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 小麦粉	ゆかりふりかけ しょうが もやし 小松菜 人参 にんにく ごぼう 大根 まいたけ	606	21.4
20	月	カレーパン 牛乳 トマトシチュー りんごゼリー 新メニュー リクエスト	鶏肉 大豆 牛乳 粉寒天 粉チーズ	パン 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター	人参 玉ねぎ トマト グリーンピース りんごジュース	655	25.2
21	火	長崎ちゃんぽん 牛乳 スパイシービーンズポテト ぽんかん 新メニュー リクエスト	鶏肉 いか えび かまぼこ 牛乳 大豆	油 中華めん じゃがいも でん粉	にんにく しょうが もやし ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ とうもろこし ぽんかん	564	26.0
22	水	とうもろこしご飯 牛乳 魚のきのこソースホイル焼き 磯和え 沢煮椀	のり 牛乳 もうかさと かつお節 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 マヨネーズ でん粉	とうもろこし しめじ 干しいたけ 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根	587	29.5
23	木	ごはん 牛乳 ひじきとコーンのサラダ カレー麻婆豆腐 オレンジ	牛乳 ひじき ツナ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 でん粉	人参 キャベツ とうもろこし にんにく しょうが たけのこ なら ねぎ オレンジ	623	28.0
24	金	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 卵とえびの海藻サラダ すまし汁 全国学校給食週間	牛乳 くじら えび わかめ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜	592	31.0
27	月	小松菜クッパ 牛乳 ナムル チヂミ 新メニュー	鶏肉 たまご 牛乳 豚肉	米 麦 油 でん粉 小麦粉 上新粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが キムチ 小松菜 人参 ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	597	22.5
28	火	きなこ揚げパン 牛乳 コーンシチュー 海藻サラダ りんご 人気の揚げパン1位	きな粉 牛乳 鶏肉 海藻	パン 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	641	22.1
29	水	カレーうどん 牛乳 たこぺったん 白玉入りフルーツポンチ リクエスト	鶏肉 なんと 牛乳 大豆 たこ たまご かつお節 のり	うどん でん粉 小麦粉 油 白玉粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが みかん缶 パイン缶	619	22.9
30	木	ハヤシライス 牛乳 ツナとわかめのサラダ いちご	豚肉 牛乳 ツナ わかめ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま	しょうが にんにく 人参 マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 グリーンピース もやし 大根 いちご	625	21.6
31	金	ごはん 牛乳 のりの佃煮 ちくわの磯辺揚げ ひきずり 水ようかん リクエスト	のり 牛乳 ちくわ 豆腐 小豆 鶏肉	米 麦 砂糖 水あめ 小麦粉 油 しらたき	人参 白菜 ねぎ 小松菜 干しいたけ	680	28.7

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。