




















日 曜	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・その他	kcal 塩分 (g)	
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	かや熱のもとになる食品			
12 火	ごはん 牛乳	牛乳	鏡開き献立 	ごはん	みりん 酒	633	
	鶏の味噌風味焼き	鶏肉 味噌 ごま		しらたき 砂糖 米油			しょうゆ 酒 かつおと昆布だし
	切干大根煮	さつまあげ 油揚げ		切干大根 人参 いんげん 干ししいたけ			かつおと昆布だし 塩 みりん しょうゆ
	白玉汁	鶏肉 なんと		人参 大根 小松菜 ねぎ 白菜			
13 水	ごはん 牛乳	牛乳	大根 	ごはん	しょうゆ 穀物酢	600	
	さばのおろしソースかけ	さば		酒			しょうゆ 穀物酢
	ごま酢あえ	ごま		砂糖			かつおと昆布だし 塩 しょうゆ
	すまし汁	鶏肉 豆腐 なんと		人参 小松菜 ねぎ 干ししいたけ			
14 木	ごはん 牛乳	牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト 	ごはん	ケチャップ 中濃ソース こしょう カレールウ カレー粉	648	
	キーマカレー	豚肉 大豆		米油			
	コーンサラダ			きゅうり 人参 きゅうり とうもろこし			砂糖
	みかんゼリー			みかん			ゼリー
15 金	麦ごはん 牛乳	ごはん	ぎゃべつ 玉ねぎ 人参 	麦ごはん	しょうゆ	682	
	五目春まき			春雨 でん粉 小麦粉			
	ビーワン炒め	豚肉 えび いか		砂糖 ごま油			酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース
	ワンタンスープ			ワンタン ごま油			からスープ 塩 しょうゆ こしょう
18 月	味噌にこみょうどん	鶏肉 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ 		甜面醤 酒 しょうゆ みりん かつおと昆布だし	580	
	牛乳	牛乳					
	かきあげ			小麦粉			塩
	のり酢あえ	海苔 ツナ		砂糖			穀物酢 しょうゆ
19 火	わかめごはん 牛乳	牛乳	人参 小松菜 もやし 	わかめごはん	酒 こしょう 塩 しょうゆ	662	
	鶏のから揚げ	鶏肉		米油 でん粉			しょうゆ こしょう 塩 りんご酢
	オーシャンサラダ	かにかまぼこ わかめ 中華くらげ		ごま油 砂糖			かつおと昆布だし
	白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌					
20 水	米パン オレンジジュース		玉ねぎ トマト 	米パン オレンジジュース	塩 ケチャップ 中濃ソース	721	
	ハンバーグトマトソースかけ			砂糖 パン粉			和風ごまドレッシング
	グリーンサラダ			じゃがいも 生クリーム 小麦粉			塩 こしょう コンソメ
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 大豆					
21 木	ごはん 牛乳	牛乳	玉ねぎ たけのこ きゃべつ 	ごはん	しょうゆ 穀物酢	620	
	パオス	鶏肉		春雨 砂糖 ごま油			
	ハンサンスー	かまぼこ		でん粉 砂糖 米油 ごま油			しょうゆ たらすープ 甜面醤 豆板醤
	麻婆れんこん	豚肉 大豆 味噌					
22 金	麦ごはん 牛乳	牛乳	USHIKU野菜オーケストラ献立~ほうれん草 	麦ごはん	(中濃)ソース	620	
	白身魚フライ	ホキ		米油 小麦粉 パン粉			塩
	白菜の塩昆布あえ	塩昆布 ツナ ごま		砂糖			かつおと昆布だし
	ハモグロスト(ほうれん草)の味噌汁	豆腐 味噌					
《 学校給食週間24日~30日まで 》							
25 月	シーフード塩ラーメン	えび いか なんと わかめ	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし ねぎ とうもろこし 		塩 ラーメンスープ こしょう たらすープ	644	
	牛乳	牛乳					
	いもまん!	卵		ざつまいも 砂糖 小麦粉			
	れんこんのごまあえ	ごま		れんこん ごぼう 人参 きゃべつ			しょうゆ
戦争があったころ、食べ物に困っていた子供たちは、塩鮭や漬物の給食を感謝して食べていました。 							
26 火	ごはん 牛乳	牛乳	人参 白菜 きゅうり 大根 	ごはん	塩	568	
	塩鮭	鮭					塩 浅漬の素
	浅漬け			こんにゃく 里芋			かつおと昆布だし
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌					
27 水	コッペパン 牛乳	牛乳	玉ねぎ 	コッペパン	中濃ソース	531	
	コロッケ			じゃがいも 小麦粉 パン粉			コールスロートドレッシング
	コーンサラダ			きゅうり 人参 きゅうり とうもろこし			
	トマトスープ	豚肉 大豆		でん粉 			塩 こしょう たらすープ
28 木	ごはん 牛乳	牛乳	日本味めぐり献立~茨城県 	ごはん	みりん しょうゆ	655	
	いなだのねぎ味噌焼き	いなだ 味噌		砂糖 			ごまクリーミードレッシング
	里芋の梅サラダ	ツナ ひしき		里芋			塩 こしょう しょうゆ たらすープ
	かきたま汁	卵 豆腐 かにかまぼこ					
29 金	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛久の日献立 	麦ごはん	豆板醤 酒	688	
	豚肉とさつまいものコチュジャン炒め	豚肉 味噌		さつまいも ごま油 砂糖			和風ごまドレッシング
	ごぼうサラダ						しょうゆ かつおと昆布だし 塩
	のっぺい汁	豆腐					

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食ができるまでには、さまざまな食べ物と多くの人々が関わっています。感謝していただきましょう。



都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。