



日曜	献立名	献立内容			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	力や熱のもとになる食品		
鏡開き献立						
11	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		620
	松風焼き	鶏肉	玉ねぎ	パン粉		
	れんこんのきんぴら	さつまいも ごま	れんこん 人参 小松菜	ごぼう	しょうゆ みりん	2.1
	白玉汁	鶏肉 なたと 油揚げ	人参 大根 小松菜	白玉もち こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	
12	米パン 牛乳	牛乳		米パン		637
	白身魚の香草ソースかけ	ホキ	ねぎ	砂糖 でん粉 米油	酒 穀物酢	
	紫さつまいものサラダ		枝豆 玉ねぎ	マヨネーズ さつまいも 紫さつまいも	こしょう	2.5
	アルファベットスープ	鶏肉 大豆	人参 小松菜 キャベツ	マカロニ	塩 こしょう コンソメ	
13	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		521
	豚肉の生姜焼き	豚肉		砂糖	しょうゆ	
	ごまあえ	ごま	人参 小松菜 キャベツ			1.9
	豆乳豚汁	豆乳 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 大根 人参 ねぎ		かつおと昆布だし	
14	ビーフカレー（麦ごはん）	牛肉	人参 玉ねぎ トマト	麦ごはん 米油	カレールウ カレー粉 中濃ソース ケチャップ	642
	牛乳	牛乳				
	フロッコーとツナのサラダ	ツナ	ブリッコリー キャベツ とうもろこし	砂糖 米油	穀物酢 しょうゆ	1.9
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー			
17	白ごまだんたんうどん	鶏肉 味噌 ごま	人参 ねぎ もやし なら 玉ねぎ			559
	牛乳	牛乳				
	五目春巻き	鶏肉	ごぼう れんこん 人参	米油 小麦粉 さつまいも		
	ひしきサラダ	鶏肉 ひしき	キャベツ 人参 さゆり	砂糖	しょうゆ リンゴ酢	2.3
米粉みかんタルト	豆乳	みかん	砂糖 小麦粉			
かみかみ献立・牛久野菜オーケストラ・ヘモグロスト・ヘルヘッセ（ほうれん草）献立						
18	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		631
	いなだフライ	いなだ		小麦粉 パン粉 米油	中濃ソース	
	ほうれん草と豆のサラダ	ミックスビーンズ 大豆 ツナ	ほうれん草 人参 キャベツ		ごまクリームドレッシング	2.0
	鶏ごぼろ汁	鶏肉 豆腐	人参 白菜 ごぼう 干しいたけ	こんにゃく ごま油	かつおと昆布だし しょうゆ 塩	
19	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		661
	厚焼き卵	卵				
	白菜のおひたし	かつお節	もやし 白菜 人参	砂糖	しょうゆ	1.7
	肉じゃが	牛肉 さつまいも	人参 玉ねぎ いんげん 干しいたけ	じゃがいも しらたき 砂糖 米油	しょうゆ 酒 みりん	
20	キムタク丼（ごはん）	豚肉	なら 玉ねぎ 人参 たくあん 白菜キムチ	米油 ごま油	しょうゆ みりん	608
	牛乳	牛乳				
	ナムル	ごま	もやし 小松菜	ごま油 砂糖	しょうゆ 穀物酢	2.2
	トックスープ	鶏肉	大根 人参 ほうれん草 たけのこ 干しいたけ	トック	がらすープ 塩 しょうゆ	
21	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		625
	さばのみりん干し	さば		砂糖	しょうゆ	
	切り干し大根煮	さつまいも	切干大根 人参 いんげん 干しいたけ	しらたき 米油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 かつおと昆布だし	1.5
	里芋の味噌汁	豆腐 味噌	白菜 大根 小松菜	里芋	かつおと昆布だし	
《 学校給食週間献立24日～30日まで 》						
24	カレーうどん	豚肉 なたと 油あげ	大根 人参 ねぎ 小松菜	ソフトめん でん粉	カレールウ カレー粉 しょうゆ みりん	696
	牛乳	牛乳				
	からんサラダ		人参 きゅうり キャベツ かつお とうもろこし		青しそドレッシング	2.0
25	いもまん！	卵		小麦粉 砂糖 さつまいも		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		694
	いかバーグ	いか たら	玉ねぎ	でん粉 小麦粉		
	切り昆布の煮物	昆布 鶏肉 さつまいも ごま	人参 たけのこ	砂糖	しょうゆ 酒	2.1
26	けの汁	凍り豆腐 大豆 味噌	人参 大根 ごぼう 山菜ミックス		かつおと昆布だし	
	りんごゼリー			りんご果汁 砂糖 ゼリー		
	コッパン 牛乳	牛乳		コッパン		580
	コロッケ	豚肉	玉ねぎ	じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉		
27	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 人参		フレンチドレッシング	2.3
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ グリンピース	生クリーム バター	コンソメ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		587
	塩鮭	鮭			塩	
28	たくあんあえ	ごま	たくあん 人参 キャベツ 小松菜		塩	1.8
	すいとん汁	鶏肉	ごぼう 白菜 人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ		かつおと昆布だし 塩 みりん しょうゆ	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		634
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉 厚揚げ	ごぼう 人参	こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 豆板醤	
31	大根と白菜の浅漬け		大根 白菜 人参	米油 砂糖	浅漬けの素	1.9
	さつま汁	油揚げ 味噌	小松菜 ねぎ	さつまいも	かつおと昆布だし	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		637
	焼売	豚肉	玉ねぎ	小麦粉 パン粉		
春雨サラダ	かまぼこ ごま	もやし きゅうり 人参	春雨 ごま油 砂糖	しょうゆ リンゴ酢	1.8	
れんこん入り麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌	たけのこ なら 人参 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 ごま油 でん粉 米油	豆板醤 しょうゆ		

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。