



# 1月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
10	火	きんぴらご飯 松風焼き おかか和え 七草すいとん	○	牛乳 卵 鶏肉 大豆 おかか 味噌 (だし: かつお削り節)	人参 さやインゲン 小松菜 せり ごぼう ねぎ 椎茸 キャベツ もやし 大根 白菜 かぶ	米 三温糖 パン粉 砂糖 小麦粉 白玉粉 ごま油 ごま	815 34.5
11	水	五目チャーハン ひじきのサラダ ワンタンスープ くだもの	○	牛乳 卵 豚肉 ツナ ひじき (だし: 鶏がら)	人参 ニラ ねぎ 椎茸 グリンピース もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しょうが みかん	米 三温糖 ワンタンの皮 油 ごま油	805 27.3
12	木	ポークカレーライス 福神漬け ハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト (だし: 鶏がら、豚骨)	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ 福神漬け きゅうり キャベツ 黄桃 みかん パイナップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 はみつ 砂糖 油 バター	914 25.0
13	金	二色そばろ丼 こんにゃく和え キャベツの味噌汁 小豆入り豆乳プリン	○	牛乳 卵 鶏肉 大豆 おかか 油揚げ 豆乳 小豆 アガー 生クリーム 味噌 (だし: さば節)	人参 小松菜 しょうが もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 三温糖 油 ごま油	836 36.3
16	月	コーンピラフ ★ハンバーグ 玉ねぎドレッシングサラダ リボンパスタスープ	○	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン (だし: 鶏がら)	人参 バセリ 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ セロリ にんにく しょうが	米 パン粉 三温糖 砂糖 リボンマカロニ 油 バター	815 32.0
17	火	あぶ玉丼 わかめとしらすの酢の物 根菜のごま汁	○	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 生揚げ なると わかめ しらす干し (だし: かつお削り節、さば節)	人参 小松菜 椎茸 玉ねぎ グリンピース きゅうり もやし ごぼう 大根 蓮根	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま油 練りごま	844 34.6
18	水	★味噌ラーメン 莖ワカメと大根の中華サラダ さつまいものトリュフ	○	牛乳 卵 豚肉 莖ワカメ 生クリーム 味噌 豆板醤 (だし: 鶏がら、豚骨)	ニラ 人参 にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ きゅうり 大根 とうもろこし 玉ねぎ	中華麺 砂糖 さつまいも ラード 油 ごま油 バター	891 30.4
19	木	梅ちりご飯 真砂揚げ 辛子和え ★豚汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ レンズ豆 しらす干し 味噌 (だし: さば節)	小松菜 人参 梅干し 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃが芋 油	791 33.8
20	金	カスタードトースト マカロニサラダ カレーポトフ くだもの	○	牛乳 卵 鶏肉 フランクフルト ツナ 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 かぶ バセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく セロリ りんご	食パン コーンスターチ 砂糖 マカロニ じゃが芋 バター アーモンド 油	785 28.0
23	月	中華丼 もやしのごまだれサラダ 大学芋	○	牛乳 豚肉 うずらの卵 エビ イカ 味噌 (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 もやし きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも 水あめ 練りごま ごま 油	826 25.2
24	火	深川飯 切り干し大根の卵焼き 小松菜のくるみ和え 吉野汁 くだもの	○	牛乳 卵 あさり 鶏肉 かまぼこ 桜エビ 油揚げ (だし: かつお削り節)	小松菜 人参 ねぎ みつば ごぼう しょうが 切り干し大根 キャベツ 大根 デコボン	米 砂糖 三温糖 でん粉 里芋 こんにゃく かつ粉 麩 油 くるみ	810 33.2
25	水	セレクト揚げパン (きなこ、ココア、抹茶) チーズ入りフレンチサラダ 米粉のクラムチャウダー	○	牛乳 鶏肉 あさり ホタテ サラダチーズ きなこ ココア 抹茶 生クリーム (だし: 鶏がら)	小松菜 赤ピーマン 人参 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 上新粉 油	765 30.7
26	木	たくあんご飯 ぶりの照り焼き ごま和え なめこの味噌汁 くだもの	○	牛乳 ベーコン 鰯 豆腐 油揚げ 味噌 (だし: さば節)	人参 小松菜 たくあん しょうが もやし キャベツ なめこ ねぎ みかん	米 砂糖 三温糖 でん粉 じゃが芋 ごま 油 ごま油	783 32.8
27	金	魚介とこのこの和風スパゲッティー コーンサラダ 手作りチーズケーキ	○	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 エビ イカ 海苔 クリームチーズ 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ 椎茸 キャベツ もやし とうもろこし レモン	スパゲッティー 砂糖 小麦粉 油 バター	899 31.9
30	月	キムチチャーハン わかさぎとチーズの春巻き キャベツの甘味噌かけ スーミータン	○	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 わかさぎ ピザチーズ 味噌 (だし: 鶏がら)	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ キムチ しょうが キャベツ にんにく とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖 春巻きの皮 三温糖 でん粉 ごま油 油	809 27.8
31	火	ご飯 手作り海苔の佃煮 ムロアジのメンチカツ 土佐漬け わかめの味噌汁	○	牛乳 卵 鶏肉 ムロアジ おかか 油揚げ 海苔 わかめ 味噌 (だし: さば節)	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま	827 32.9

★の印がついている料理はリクエストメニューです。  
食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均	学校給食摂取基準 (12~14歳)
830kcal 31g	820kcal 25~40g