



実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
8	水	◆お正月のお祝い献立◆ しらすのちらし寿司 牛乳 松風焼き お雑煮風汁	かつお節 豚肉 とうふ みそ 鶏肉 かまぼこ	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ のり 牛乳 ひじき 青のり	小松菜 にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ ごぼう 大根 白菜	米 もち米 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま油	786	14.9
9	木	ハヤシライス 牛乳 野菜のペペロンチーノソテー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター オリーブ油	772	13.8
10	金	◆成人のお祝い献立◆ おめで鯛めし 牛乳 豆腐の肉味噌焼き 沢煮椀	鯛 油揚げ とうふ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが ねぎ しめじ 大根	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	774	19.5
14	火	横割りパンズパン 牛乳 かつおバーガー(かつおフライ) コーンチャウダー	かつお 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	805	20.3
15	水	麻婆豆腐丼 牛乳 野菜の中華スープ 果物	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん なら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜 いちご	米 麦 砂糖 でん粉 ビーファン	油 ごま油	786	17.7
16	木	ご飯 牛乳 のりの佃煮 韓国風肉じゃが 彩り野菜の炒め物	豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ 切干大根	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま油	771	16.1
17	金	ガーリックライス 牛乳 白身魚とトマトソースの重ね焼き ジュリエヌスープ	ベーコン かじき 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ レモン セロリー キャベツ	米 麦 砂糖	バター オリーブ油 油	780	19.0
20	月	ゆかりじゃこご飯 牛乳 蓮根しゅうまい 玉ねぎと油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん しいたけ しょうが 大根 ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉 じゃがいも	ごま ごま油	775	17.3
21	火	ハムチーズトースト 牛乳 コーンとポテトのソテー マカロニと野菜のスープ	ハム まぐろ ベーコン 大豆	チーズ 牛乳	パセリ にんじん ピーマン	コーン セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ (卵なし) 油 バター	781	19.4
22	水	◆練馬産ねぎの献立◆ ご飯 牛乳 小魚のふりかけ 白菜と小松菜の甘酢和え 練馬産ねぎとお芋のそぼろ煮	かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 青のり	にんじん 小松菜	白菜 しょうが 玉ねぎ ねぎ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	786	16.2
23	木	ブルコギ丼 牛乳 キムチチゲスープ 夕焼けゼリー	豚肉 とうふ みそ	牛乳 アガー	にんじん なら	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく キムチ しいたけ 白菜 オレンジジュース	米 麦 砂糖	油 ごま油	779	17.4
24	金	給食週間 ご飯 牛乳 鉄火味噌 鶏すき(福岡県) もやしの塩昆布和え	大豆 みそ 鶏肉 かまぼこ とうふ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 白菜 しいたけ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 しらたき	ごま油 油	787	17.8
27	月	給食週間 菜飯 牛乳 チキン南蛮(宮崎県) みそけんちん汁	鶏肉 鶏卵 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋	油 マヨネーズ (卵なし)	787	16.9
28	火	給食で九州一周旅行 ご飯 牛乳 キャベツのごま炒め がね(鹿児島県) ちゃんこ風汁	豚肉 とうふ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう しょうが しめじ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油 ごま	784	14.1
29	水	長崎ちゃんぽん(長崎県) 牛乳 じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 みそ なると えび	牛乳	にんじん なら ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	中華麺 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	771	21.7
30	木	給食週間 ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き わかめと野菜のみそ和え せんたご汁(熊本県)	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま油	776	15.8
31	金	ほうれん草のクリームスパゲティ 牛乳 シーザーサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	761	15.7

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

1月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	780	17.3	32.3	3.4	382	122	3.0	248	0.41	0.51	19	7.5

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧取替値のみ記載します。