

1月24日(日)から30日(土)は全国学校給食週間です。
 本校では25日から29日までリクエスト給食週間となりました。
 25日は小学部、26日は中高等学部4年生から6年生、27日は教員、28日は中高等学部1年から3年のリクエスト給食です。また28日は小学部がT-NET外国人講師の先生の授業で習った世界の料理が登場します。



2021年 1月 8日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【からあげカレー】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	15
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	15
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールー	15
水	100
コンソメ(粉末)	1.9
水	100
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
しょうが	0.9
清酒(純米酒)	1.1
こいくちしょうゆ	1.4
薄力粉	7
なたね油	3
【かぶのサラダ】	
かぶ	20
かぶ(葉)	10
はくさい	30
とうもろこし(か-礼冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
オリーブ油	1.2

2021年 1月12日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【パンネ・ポロネーゼ】	
パンネ	22
オリーブ油	0.3
牛ひき肉	15
豚ひき肉	15
玉葱	40
にんじん	10
にんにく	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	5
綿実油	0.5
食塩	0.5
ローレル(粉)	0.03
トマト缶詰(ダイス)	40
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	8
コンソメ(粉末)	0.3
上白糖	0.8
薄力粉	1.2
オリーブ油	0.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ブロッコリーとカリフラワーのサラダ】	
ブロッコリー	25
カリフラワー	30
とうもろこし(か-礼冷凍)	7
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
綿実油	0.9
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(ココアプラス)	1個

2021年 1月13日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【すきやき風煮】	
和牛モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
糸こんにゃく	7
はくさい	60
白ねぎ	10
干し椎茸	0.5
おつゆふ	3
綿実油	1
上白糖	4.5
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	2
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
削り節	0.5
水	150
【キャベツのゆずの香あえ】	
キャベツ	45
さんどまめ(冷凍)	14
上白糖	3.3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
米酢	2.1
ゆず(果汁、生)	2.1
【ツナ大豆そぼろ】	
まぐろ缶詰(水煮7-クイット)	20
大豆(国産、ゆで)	20
しょうが	0.2
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.5
上白糖	0.6
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.9
水	1

2021年 1月14日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 親子丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
★たまご(冷凍)	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1
玉葱	60
にんじん	20
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	2.1
本みりん	0.60
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.8
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	50
【ほうれん草のごまあえ】	
ほうれんそう	30
はくさい	30
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.13
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

2021年 1月15日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒豆ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
大豆全粒(国産、黒、乾)	15
食塩	1.3
清酒(純米酒)	2
【鮭の西京焼き】	
しろさけ	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1
上白糖	0.3
【くり金団】	
さつまいも	30
栗(水煮缶)	13
上白糖	2
本みりん	1
食塩	0.1
水	20
【金時人参の紅白お雑煮(すまし)】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
京人参	5
だいこん	30
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
食塩	0.4
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

月間栄養量

エネルギー(kcal)	739
たんぱく質(g)	30.9
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	766
たんぱく質(g)	25.4
脂質(g)	25.3
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	766
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	22.6
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	723
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	20.8
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	645
たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	15.4
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	689
たんぱく質(g)	37.8
脂質(g)	17.2
塩分(g)	3.1

1 月

学校給食献立表

2021年 1月18日(月)

2021年 1月19日(火)

2021年 1月20日(水)

2021年 1月21日(木)

2021年 1月22日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【八宝菜】	
豚モモ(脂身付き)	45
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
はくさい	50
玉葱	30
にんじん	15
チンゲンツァイ	30
干し椎茸	1
綿実油	0.5
上白糖	1.8
食塩	0.65
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
かたくり粉	2.1
水	50
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	54
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ(冷凍)	30
だいこん	30
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	0.4

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
白ワイン	1.2
黒こしょう	0.03
玉葱	30
にんにく	0.5
はちみつ	7
粒入りマスタード	7
オリーブ油	1
【ブロッコリーのスープ】	
はくさい	30
にんじん	15
ブロッコリー(冷凍)	28
えのきたけ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と野菜の煮物】	
豚モモ(脂身付き)	40
清酒(純米酒)	1
じゃがいも	40
玉葱	40
厚揚げ	30
ごぼう	15
にんじん	20
干し椎茸	1
上白糖	1.8
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3
削り節	1.4
水	40
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【のりの佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	2.8
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3.5
だし(削り節だし)	22.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さわらの塩焼き(だいこんおろし)】	
さわら	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
だいこんおろし(冷)	50
こいくちしょうゆ	3
【みそラーメン】	
豚モモ(脂身付き)	20
清酒(純米酒)	0.6
中華めん(ゆで)	40
キャベツ	20
とうもろこし(か-補冷凍)	7
もやし(細)	10
にんじん	5
葉ねぎ	5
食塩	0.17
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	0.7
赤みそ	8
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	130
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	65
玉葱	30
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	0.1
エッグケアドレッシング	14
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	20
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	1
上白糖	2
こいくちしょうゆ	2.2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
【だいこんのみそ汁】	
だいこん	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.6
水	150

エネルギー(kcal)	760
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	25.5
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質(g)	28.2
脂質(g)	23.4
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	722
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	16.4
塩分(g)	1.8

エネルギー(kcal)	760
たんぱく質(g)	35.5
脂質(g)	19.5
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	780
たんぱく質(g)	32.6
脂質(g)	30.9
塩分(g)	3.0

