

※1月15日(土)は小正月です。そのため、1月14日(金)はお正月献立としています。

※1月24日(日)から30日(土)は全国学校給食週間です。本校ではみなさんから募集したリクエストをもとに24日(月)から28日(金)までを給食リクエスト週間としています。24日は特別メニュー部門、25日は中高等学部4年生から6年生部門、26日は教職員部門27日は小学部部門、28日は中高等学部1年生から3年生部門のリクエスト給食です。みなさんがどのようなリクエストをしたか楽しみにしてくださいね。



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

2022年 1月11日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 親子丼】	
水稻穀粒(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)	0.9
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	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.8
こいくちしょうゆ	3
削り節	1.6
水	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	3.0
ごま(すり)	1.13
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

2022年 1月12日(水)

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
チンゲンツアイ	30
干し椎茸	1
綿実油	0.5
上白糖	1.8
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	0.55
うすくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	2.1
水	50
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【揚げ餃子】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【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

2022年 1月13日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	60
【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	0.50
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)	30
えのきだけ	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

2022年 1月14日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒豆ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
大豆全粒(国産、黒、乾)	15
食塩	1.2
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	10
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)	695
たんぱく質 (g)	31.1
脂質 (g)	22.5
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	610
たんぱく質 (g)	28.1
脂質 (g)	15.5
塩分 (g)	2.0

エネルギー (kcal)	679
たんぱく質 (g)	28.9
脂質 (g)	22.0
塩分 (g)	2.7

エネルギー (kcal)	671
たんぱく質 (g)	28.6
脂質 (g)	23.5
塩分 (g)	3.1

エネルギー (kcal)	646
たんぱく質 (g)	37.9
脂質 (g)	17.3
塩分 (g)	3.0

1 月

学校給食献立表

2022年 1月17日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
厚揚げ	40
じゃがいも	30
だいこん	30
玉葱	30
にんじん	15
こまつな	15
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【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(水煮ルーライト)	18
大豆(国産、ゆで)	18
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

2022年 1月18日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(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
ぶなしめじ	10
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	10.0
【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
削り節	0.8
水	22.5

2022年 1月19日(水)

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)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	6
綿実油	1
上白糖	1.7
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
【里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
玉葱	30
ぶなしめじ	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	2.3
水	150

2022年 1月20日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【フィッシュ&チップス】	
たら	70
食塩	0.10
白こしょう	0.02
薄力粉	5
炭酸飲料(果実色飲料)	7
ベーキングパウダー	0.01
じゃがいも	50
なたね油	8
トマトミニケチャップ(個袋)	12
【スコッチブロス】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	9
オリーブ油	1
大麦(七分つき押麦)	5.6
玉葱	40
にんじん	10
チンゲンツァイ	20
ぶなしめじ	10
セロリー	8
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

2022年 1月21日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ソーセージカレー】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	15
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	6.9
水	90
ウィンナー	1本
【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-初冷凍)	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
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	640
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	17.4
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	702
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	18.7
塩分(g)	1.9

エネルギー(kcal)	779
たんぱく質(g)	33.3
脂質(g)	31.4
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	677
たんぱく質(g)	32.2
脂質(g)	22.7
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	756
たんぱく質(g)	25.6
脂質(g)	26.9
塩分(g)	3.1

1 月

学校給食献立表

2022年 1月24日(月)

2022年 1月25日(火)

2022年 1月26日(水)

2022年 1月27日(木)

2022年 1月28日(金)

2022年 1月31日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80.00
【【リクエスト】 ガルプツィ風 (ロシア)】	
キャベツ	25
牛ひき肉	40
豚ひき肉	40
玉葱	25
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
牛乳	5
パン粉(乾燥)	7
たまご(冷凍)	4
トマト缶詰(ダイス)	40
コンソメ(粉末)	0.8
食塩	0.12
こしょう混合	0.01
ウスターソース	1.2
上白糖	0.7
チヂミ(モツァレラ)	6
【【リクエスト】 オリヴィエ (ロシア)】	
鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	18
じゃがいも	40
にんじん	10
きゅうり	10
オリーブ油	0.5
エッグケアドレッシング	6
米酢	1.5
上白糖	0.15
食塩	0.3
黒こしょう	0.01
【コンソメスープ】	
こまつな	20
だいこん	40
ぶなしめじ	10
とうもろこし(加-初冷凍)	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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【【リクエスト】 鶏肉のから揚げ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1.8
清酒(純米酒)	2.2
こいくちしょうゆ	2.7
薄力粉	14
なたね油	5
【具だくさんみそ汁】	
だいこん	25
はくさい	25
にんじん	10
ごぼう	10
ぶなしめじ	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
【いちごのムース】	
NEWいちごムース	1個

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【【リクエスト】 チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.7
上白糖	2.4
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【チヂミ】	
たまご(冷凍)	10
水	12
薄力粉	8
かたくり粉	1
ごま油	0.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1
かつおぶし(粉末)	0.2
コチジャン	0.1
ちくわ	3
にら	3
ごま油	0.5
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
からスープ(ポーク&チキン)	6
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【メロンパン】	
メロンパン	1本
【【リクエスト】 ポトフ~おいしいスープ~】	
豚モモ(脂身付き)	25
ショルダーベーコン	15
さつまいも	50
玉葱	30
にんじん	15
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.2
うすくちしょうゆ	0.5
コンソメ(粉末)	1
水	60
【ブロッコリーと豆のパスタ】	
ブロッコリー(冷凍)	18
まぐろ缶詰(水煮ルーライト)	18
マカロニ(シェル)	7
国産ミックスビーンズ	12
にんにく	0.2
オリーブ油	0.2
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
コンソメ(粉末)	0.5
水	30
パルメザンチーズ	2.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【【リクエスト】 オムライス】	
水稲穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
オリーブ油	1.5
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
にんじん	10
玉葱	30
青ピーマン	7
オリーブ油	0.5
トマトケチャップ	10
食塩	0.15
白こしょう	0.02
コンソメ(粉末)	0.6
うすやきたまご	40
トマトミニケチャップ(個袋)	12
【ほたてと白菜のクラムチャウダー】	
ほたてがい・貝柱、水煮	18
じゃがいも	20
にんじん	10
はくさい	30
セロリー	3
パセリ	0.5
有塩バター	1.4
薄力粉	3
食塩	0.6
白こしょう	0.03
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	6
コンソメ(粉末)	1.5
水	80
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【さわらの塩焼き】	
さわら	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.4
【はくさいの酢の物】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	18
上白糖	1.5
米酢	2.5
こいくちしょうゆ	2.1
【カレーうどん】	
和牛モモ(脂肪なし)	15
清酒(純米酒)	1.1
うどん(冷)	45
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールウ	7
こいくちしょうゆ	6
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	780
たんぱく質(g)	37.4
脂質(g)	31.2
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	770
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	29.3
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	640
たんぱく質(g)	25.1
脂質(g)	15.4
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	733
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	22.4
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	652
たんぱく質(g)	28.2
脂質(g)	20.6
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	693
たんぱく質(g)	35.2
脂質(g)	22.5
塩分(g)	3.1