



学校給食献立表



1月24日から30日まで学校給食週間です。学校給食週間には、学校給食がどのようにできているかを考えてみてください。

また、今年度は児童生徒からリクエストメニューの応募を受付し、学校給食期間中の1月24日、28日はリクエストから選出された献立になっています。楽しみにしてください！

1月15日 (水)

1月15日は小正月ということで、お正月料理の黒豆を使った「黒豆ごはん」、「金時人参のお雑煮」が登場します。お雑煮は関西圏に多い白味噌仕立てです。お雑煮は地域によって全く違うものがあります。

1月22日 (水)

豚バラ肉と玉葱をいためた「十和田バラ焼き」と細かく刻んだ野菜や山菜、大豆製品などで煮込んだ「けの汁」は青森県の郷土料理です。

1月24日 (金)

リクエストメニュー第1弾です。今回リクエストにあった、「お好み焼き」と「肉うどん」を組み合わせで給食の献立を作っています。

1月28日 (火)

リクエストメニュー第2弾です。昨年度、新年度のお祝い給食のカレーの上のトッピングを投票しましたが、2番目に多かった「からあげカレー」が今回のリクエストがありました。

お正月料理に使う食材

黑豆



金時人參



★印は、除去食調理献立となります。

※都合により、献立、食材が変更する可能性があります。
ご了承ください。

※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。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	703
たんぱく質 (g)	28.8
脂質 (g)	38.8
塩分 (g)	3.1

2020年 1月 9日(木)

[illegible]

エネルギー (kcal)	711
たんぱく質 (g)	24.1
脂質 (g)	17.5
塩分 (g)	2.3

2020年 1月10日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	751
たんぱく質 (g)	26.7
脂質 (g)	30.5
塩分 (g)	3.9

学校給食献立表



2020年 1月17日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	688
たんぱく質 (g)	27.6
脂質 (g)	21.5
塩分 (g)	3.3

1 月



学校給食献立表



2020年 1月20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)	38
清酒(純米酒)	1
じゃがいも	40
玉葱	40
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	40
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【ツナ大豆そぼろ】	
まぐろ缶詰(油漬フルーフ)	15
大豆(国産、ゆで)	15
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

エネルギー (kcal)	679
たんぱく質 (g)	27.6
脂質 (g)	15.7
塩分 (g)	1.7

2020年 1月21日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン】	
コッペパン	60
【たらのレモンマリネ】	
たら	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
かたくり粉	15
なたね油	6
玉葱	40
綿実油	0.6
食塩	0.3
米酢	3.9
白ワイン	2.1
レモン	3.6
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	5
セロリー	5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	7
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	36
トマトケチャップ	7
上白糖	0.3
食塩	0.18
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	710
たんぱく質 (g)	30.0
脂質 (g)	22.2
塩分 (g)	3.0

2020年 1月22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
【十和田バラ焼き(青森)】	
豚モモ(脂身付き)	50
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	40
にんにく	0.3
清酒(純米酒)	2.5
りんごピューレ	4.5
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	4
綿実油	0.5
【キャベツの甘酢あえ】	
キャベツ	45
さんどまめ(冷凍)	15
上白糖	1.6
米酢	2.8
こいくちしょうゆ	2.3
【けの汁(青森)】	
だいこん	30
にんじん	5
油揚げ	5
ごぼう	5
金時豆(ゆで)	7
高野豆腐	3.5
赤みそ	10
白みそ	4
削り節	2
昆布だし	0.4
水	150

エネルギー (kcal)	717
たんぱく質 (g)	32.3
脂質 (g)	21.5
塩分 (g)	2.8

2020年 1月23日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のねぎじょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
白ねぎ	10
清酒(純米酒)	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3
【ナムル】	
だいこん	45
きゅうり	15
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
【はるさめスープ】	
普通はるさめ(乾)	5
じゃがいも	30
玉葱	30
にんじん	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー (kcal)	659
たんぱく質 (g)	24.6
脂質 (g)	18.8
塩分 (g)	2.3

2020年 1月24日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯(減)】	
水稻穀粒(精白米)	40
【★卵 お好み焼き【リクエスト】】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつおぶし(粉末)	0.45
あおのり	0.4
★たまご(冷凍)	14.00
やまいもとろろ(冷)	7
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7
てんかす	7
綿実油	0.35
エッグケアドレッシング(小袋)	10
中濃ソース	8
【はくさいのごまあえ】	
はくさい	40
にんじん	15
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	4.5
ごま(すり)	1.13
【肉うどん【リクエスト】】	
和牛肉ばら(脂身付き)	20
うどん(冷)	40
玉葱	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.35
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

エネルギー (kcal)	746
たんぱく質 (g)	25.6
脂質 (g)	34.8
塩分 (g)	3.4

1 月



学校給食献立表



2020年 1月27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
【田舎風煮】	
豚モモ(脂肪なし)	25
豚ばら(脂身付)	5
綿実油	1
焼き豆腐	50
ちくわ	10
じゃがいも	30
にんじん	15
ごぼう	10
だいこん	30
つきこんにゃく	7
さんどまめ(冷凍)	7
上白糖	3
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	7.8
削り節	1.4
水	60
【はくさいのしらすあえ】	
きゅうり	20
はくさい	40
★ちりめんじゃこ	3
食塩	0.9
上白糖	2.4
米酢	2.7
【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

エネルギー(kcal)	671
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	16.2
塩分(g)	3.1

2020年 1月28日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【からあげカレー【リクエスト】】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	15
じゃがいも	40
玉葱	40
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
カレールウ	15
水	100
コンソメ(粉末)	1.90
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
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
きゅうり	20
干ひじき(スルメ釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
米酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
綿実油	1.2

エネルギー(kcal)	757
たんぱく質(g)	25.3
脂質(g)	25.1
塩分(g)	3.5

2020年 1月29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
【鮭のちゃんちゃん焼き】	
しろさけ	60
食塩	0.25
清酒(純米酒)	1
キャベツ	30
玉葱	40
白ねぎ	5
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-沁冷凍)	7
とうもろこしペースト	7
有塩バター	1.5
赤みそ	6
上白糖	2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
【すまし汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	7
だいこん	40
おつゆふ	0.5
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150
【ソフール元気ヨーグルト】	
ソフール元気ヨーグルト	1個

エネルギー(kcal)	649
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	13.9
塩分(g)	2.9

2020年 1月30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
青ピーマン	8
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
【グリーンサラダ】	
さんどまめ(冷凍)	38
キャベツ	25
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【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)	7
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

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	28.2
脂質(g)	24.3
塩分(g)	3.7

2020年 1月31日(金)

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)	38
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
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	1.2
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2.5
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(冷凍)	38
もやし(細)	20
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	4.5
ごま(すり)	1.13
【みそ汁】	
油揚げ	5
ソフト豆腐	30
はくさい	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	18.1
塩分(g)	3.9