

1月 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			689	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			578
チーズパン	ハンバーグ	60				小(高)	とりにく	30	○				小(高)
★(パン1位)	たまねぎ	30		○		749	たまねぎ	30			○		661
ハンバーグ	にんじん	10		○		中・高	ピーマン	10			○		818
デミグラス	マッシュルーム	5		○		937	マッシュルーム	5			○		
ソースかけ	ブロッコリー	20		○			さつまいも	あぶら	3	○			
(おかず3位)	ソテードオニオン	5		○			クリームスープ	ケチャップ	18				
ポテトサラダ	あぶら	0.5	○				みかん	ウスターソース	1				
	ハヤシルウ	8					(デザート4位)	しょうゆ					
	ケチャップ	5						しお こしょう					
	ウスターソース	1						ベーコン	10		○		
	あかワイン	1						たまねぎ	30			○	
	とりがらスープ							はくさい	30			○	
	しお こしょう							さつまいも	40	○			
	じゃがいも	30	○					パセリ	0.3			○	
	キャベツ	20		○				あぶら	0.5	○			
	にんじん	5		○				ホワイトルウ	7	○			
	ほうれんそう	10		○				とうにゅう	20				
	エッグケアマヨネーズ	10	○					しろワイン	1				
19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		とりがらスープ					
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			658		しお こしょう					
ごはん	さば	60		○		小(高)		みかん	80			○	
(ごはん2位)	しょうが	1		○		725	22日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
さばのみそに	あかみそ	2		○		中・高	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			640
(おかず6位)	みそ	4		○		901	ごはん	ギョーザ	40		○		小(高)
あつあげと	さとう	6	○				あげギョーザ	あぶら	2	○			716
はくさいの	しょうゆ	1					マーボー	ぶたミンチ	30		○		中・高
うまに	さけ	5					とうふ	とうふ	80		○		900
	あつあげ	20		○			はくさい	たまねぎ	40			○	
	ぶたミンチ	5		○			たまねぎ	たけのこ	15			○	
	はくさい	50		○			とうふ	ねぎ	5			○	
	たまねぎ	30		○			ほししいたけ	1			○		
	にんじん	10		○			にんにく・しょうが	0.3			○		
	しめじ	5		○			あぶら	1	○				
	はるさめ	3	○				ごまあぶら	1	○				
	あぶら	1	○				トウバンジャン						
	しょうゆ	3					あかみそ	8		○			
	さけ・みりん	2					しょうゆ	2					
	だしじる						さけ	2					
	かたくりこ	2	○				さとう	1.5	○				
20日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		とりがらスープ					
ぎゅうにゅう	やきそばめん	130	○			586		かたくりこ	3	○			
やきそば	ぶたにく	40		○		小(高)							
★(めん1位)	キャベツ	40		○		629							
みそスープ	にんじん・ピーマン	10		○		中・高							
ヨーグルト	もやし	15		○		761							
(デザート3位)	あぶら	2	○										
	やきそばソース	20											
	ケチャップ	5											
	しお こしょう												
	とりミンチ	10		○									
	じゃがいも	30	○										
	たまねぎ	30		○									
	にんじん・ねぎ	10		○									
	わかめ	0.5		○									
	ごまあぶら・ごま	1	○										
	にんにく	0.3		○									
	みそ	8		○									
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	ヨーグルト	80	○										



給食週間中の献立には、昨年11月24日~30日に
おこなわれた給食アンケートで皆さんが
投票してくれたメニューの中で、上位
のものがでてきますよ。お楽しみに！！



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

1月 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
25日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			638	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			614
ぎゅうめし (ごはん4位)	ぎゅうにく	30	○	○			たきこみごはん	とりにく	15	○			
さつまじる	ごぼう	20			○	小(高)	カレーうどん (めん2位)	にんじん	10			○	小(高)
こめこの ももタルト ★ (デザート1位)	にんじん	10			○	723		ごぼう	10			○	697
	ねぎ	5			○			ほししいたけ	1			○	
	あぶら	1	○			中・高		しょうゆ	6				中・高
	さとう	2.5	○			867		さけ	2				865
	しょうゆ	5						みりん	3				
	さけ・みりん	1						だしじる					
	とりにく	10		○				うどん	100	○			
	さつまいも	40	○					ぎゅうにく	30		○		
	だいこん	20			○			うすあげ	10		○		
	たまねぎ	20			○			たまねぎ	30			○	
	にんじん	10			○			こまつな	10			○	
	ほししいたけ	1			○			にんじん	10			○	
	あぶら	1	○					ねぎ	10			○	
	みそ	8		○				あぶら	0.5	○			
	さけ	2						カレールウ	6	○			
	だしじる							カレーこ					
	こめこのももタルト	35	○					しょうゆ	5				
								みりん	3				
								だしじる					
								しお					
26日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	29日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ		○			620	ぎゅうにゅう	こめ	80	80			631
ごはん	とりにく	50		○			ぎゅうミンチ	40			○		
チキンなんばん ★(おかず1位)	しお こしょう	1				小(高)	ビビンバ ★(ごはん1位)	(なにくわろうし)	40			○	小(高)
ゆでやさい	さけ	1				681	ほししいたけ	1			○	723	
たまごスープ	にんにく	0.3			○		ぜんまいみずに	10			○	中・高	
	こむぎこ	3	○			818	たけのこ	15			○		
	かたくりこ	5	○				しょうが	1			○		
	あぶら	3	○				あぶら	0.5	○			897	
	さとう	2.5	○				さとう	3	○				
	しょうゆ・す	3					しょうゆ	5					
	タルタルソース	10	○				さけ	2					
	ブロッコリー	30			○		ほうれんそう	10				○	
	キャベツ	15			○		だいずもやし	20				○	
	にんじん	10			○		にんじん	10				○	
	たまご	20			○		ごま	1.5	○				
	わかめ	0.5	○				さとう	2	○				
	こまつな・もやし	15			○		ごまあぶら	1	○				
	ねぎ	5			○		しょうゆ	3					
	しょうゆ・さけ						す	1					
	とりがらスープ						こしょう						
	しお こしょう						トック	20	○				
	かたくりこ	2	○				ぶたにく	10		○			
							チンゲンさい	10				○	
							たまねぎ	30				○	
							にら	5				○	
							あぶら	0.5	○				
							しょうゆ・さけ	2					
							とりがらスープ						
							しお こしょう						
							リンゴゼリー	80	○				
27日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			614							
アップルパン (パン2位)	ミンチカツ	50	○										
ミンチカツ (おかず2位)	あぶら	5	○			小(高)							
マカロニソテー	マカロニ	10	○			681							
コンソメスープ	ハム	10	○										
	たまねぎ	10			○	中・高							
	ピーマン	10			○	873							
	あぶら	1	○										
	ケチャップ	8											
	しお こしょう												
	とりにく	10		○									
	キャベツ	30			○								
	たまねぎ	30			○								
	にんじん	10			○								
	しろワイン	2											
	とりがらスープ												
	しお こしょう												



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)