

学校給食予定献立表

1月の給食目標

こん 献 立 名	だて めい し 使 用 材 料	し よう ざ い り ょう	グラム	き き あ か み ど り	エネルギー (カロリー)	こん 献 立 名	だて めい し 使 用 材 料	し よう ざ い り ょう	グラム	き き あ か み ど り	エネルギー (カロリー)
9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○	小(低)	14日(水)	ぎゅうにゅう	206		○	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	587	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○	○	505
ごはん	さのたまあじつけのり	1袋	○	○	小(高)	こくとうパン	ぶたにく	33	○	○	小(高)
さのたま	ぶり	60	○	○	664	こくとうパン	だいすみず	15	○	○	600
あじつけのり	さけ	2	○		中・高	パークビーンズ	じゃがいも	30	○	○	中・高
ぶりのてりやき	しお	0.2	○		807	かぼちゃサラダ	たまねぎ	25	○	○	766
さんしょくなます	さとう	0.8	○				にんじん・さやいんげん	10	○	○	
しらたまぞうに	みりん・しょうゆ						にんにく	0.5	○	○	
	さけ	0.36					トマトみず	25	○	○	
	かたくりこ	0.8					オリーブオイル	1			
	だいこん	30					ケチャップ	9			
	にんじん	10					さとう	0.2			
	ほそぎりこんぶ	0.5					あかワイン	2			
	さとう	3					ウスター・ソース	1			
	す・しお						ソテードオニオン	3.5			
	しらたまだんご	30					とりがらスープ	3.5			
	にんじん	8					しお・こしょう				
	はくさい	15					かぼちゃ	30			
	えのきだけ	5					たまねぎ・にんじん	10			
	しろみそ・みそ	4					エッグケアマヨネーズ	9			
	みりん	0.5					こしょう	0.03			
	だしじる	1.8					ぎゅうにゅう	206	○	小(低)	515
13日(火)	ぎゅうにゅう	206		○	小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○		
ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	510	そぼろあんかけ	とりミニチ	50	○	○	小(高)
チキンカレー	とりにく	30	○		小(高)	どん	だいすみはな	5	○	○	612
かいそうサラダ	じゃがいも	35	○		606	かきたまじる	たまねぎ・はくさい	15	○	○	中・高
	むきえだまめ	5	○				にんじん・こまつな	10	○	○	
	たまねぎ	30					えのきだけ	5	○	○	
	にんじん	10					しょうが	0.8	○	○	
	にんにく・しょうが	0.5					あぶら	1			
	あぶら	1					しょゆ	5			
	カレールウ	16					うすくちしょうゆ	1			
	カレーこ	0.25					みりん・さけ	2			
	ウスター・ソース	1					しお	0.1			
	ケチャップ・あかワイン						かたくりこ	1.5			
	とりがらスープ	7					だしじる	0.7			
	ささみフレーク	10					たまご	15			
	ひじき	0.3					とうふ	15			
	わかめ	0.3					たまねぎ	15			
	にんじん	10					にんじん・ほうれんそう	10			
	きゅうり	15					しろねぎ	8			
	あぶら	1					うすくちしょうゆ	2			
	さとう	0.5					みりん・しお				
	りんごす・しょうゆ						だしじる・だしこんぶ				
	しお・こしょう						かたくりこ	1			

しょう がつ りょう り 正月 おせち料理

りょうり としがみさま
おせち料理は、もともとは歳神様へおそな
えしていたものを家族でいただく「直会」と
なおらい
かぞく よばれる食事だったものが、豪華な重箱料理
じょくじ こうか じゅうばこりょうり
になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁
しんねん こうふく ほうさく ねが えん
起のいい料理がつめられます。

の食材を使って作られる汁もので、関東地方では角もちいりのしょうゆ味、関西地方では、丸もちいりのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。



16日(金)	ぎゅうにゅう	206	○	○	小(低)
ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○	○	509
	いちごジャム	1袋	○	○	
コッペパン	どりにく	32	○	○	小(高)
	はくさい	35	○	○	600
いちごジャム	たまねぎ	25	○	○	
	にんじん	15	○	○	中・高
とりにくと	しめじ	5	○	○	759
はくさいの	ほうれんそう	10	○	○	
クリームに	にんにく	0.3	○	○	
	あぶら	1	○	○	
リヨネーズポテト	ホワイトルウ	9	○	○	
	どうにゅう	20	○	○	
	しろワイン	2	○	○	
	どりがらスープ	5	○	○	
	しお・こしょう		○	○	
	やさいブイヨン	0.35	○	○	
ウインナー		10	○	○	
じやがいも		45	○	○	
たまねぎ		10	○	○	
パセリ		0.05	○	○	
オリーブオイル		2	○	○	
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。)

学校給食予定献立表										1月19日～1月30日は 給食週間です！			
献立名	使用材料	グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
19日(月)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)	21日(水)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)
ぎゅうにゅう	ごめ	80	○	○	○	535	ぎゅうにゅう	ごめこナン	50	○	○	○	512
ビビンバ (ごはん1位)	あいびきミンチ	40	○	○	○	小(高)	こめこナン (パン3位)	にくだんご	40	○	○	○	小(高)
トックスープ	たけのこ	10	○	○	○	637	ミートボール	たまねぎ	30	○	○	○	606
	ぜんまい	5	○	○	○	中・高	シチュー	にんじん	15	○	○	○	中・高
	ほししいたけ	0.5	○	○	○	791	れんこんの	じゃがいも	25	○	○	○	773
	しょうが	0.3	○	○	○		サラダ	ブロッコリー	20	○	○	○	
	あぶら	0.5	○	○	○			マッシュルーム	5	○	○	○	
	しょうゆ	5	○	○	○			にんにく	0.5	○	○	○	
	さけ	2	○	○	○			あぶら	1	○	○	○	
	さとう	2.6	○	○	○			ハヤシルウ	9	○	○	○	
	ほうれんそう	20	○	○	○			ケチャップ・あかワイン	2	○	○	○	
	だいすみずに	25	○	○	○			ウスター・ソース	1	○	○	○	
	にんじん	15	○	○	○			とりがらスープ	6	○	○	○	
	さとう	1.3	○	○	○			しお・こしょう		○	○	○	
	しょうゆ	2.8	○	○	○			ささみフレーク	10	○	○	○	
	す	0.8	○	○	○			れんこん	20	○	○	○	
	しろごま	1	○	○	○			こまつな・にんじん	10	○	○	○	
	ごまあぶら	0.8	○	○	○			りんごす・しょうゆ		○	○	○	
	トック	20	○	○	○			さとう	1	○	○	○	
	ぶたにく	10	○	○	○			しろすりごま	0.5	○	○	○	
	ちんげんさい	10	○	○	○			エッグケアマヨネーズ	5	○	○	○	
	たまねぎ	20	○	○	○		22日(木)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)
	にら	4	○	○	○		ぎゅうにゅう	ごめ	80	○	○	○	549
	あぶら	0.5	○	○	○		ごはん	さば	60	○	○	○	小(高)
	しょゆ	2.4	○	○	○		さばのみそに	つちしょうが	1	○	○	○	601
	さけ	2	○	○	○		(おかず2位)	みそ・あかみそ		○	○	○	
	とりがらスープ	12.94	○	○	○		さばのみそに	しょうゆ・さけ		○	○	○	中・高
	しお	0.2	○	○	○		さとう	3.6	○	○	○	○	726
	こしょう	0.03	○	○	○		みりん	2.7	○	○	○	○	
	かたくりこ	1	○	○	○		どうふ	15	○	○	○	○	
20日(火)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)	どうふとはくさい	はくさい	15	○	○	○	
ぎゅうにゅう	スパゲティ	60	○	○	○	533	のすまじる	にんじん	10	○	○	○	
ミートソース スパゲティ (めん2位)	あいびきミンチ	30	○	○	○	小(高)		えのきだけ	5	○	○	○	
	たまねぎ	30	○	○	○	612		わかめ	0.3	○	○	○	
	にんじん	10	○	○	○	中・高		うすくちしょうゆ	2	○	○	○	
	こまつな	10	○	○	○	731		みりん・さけ		○	○	○	
キャベツと にんじんの スープ	マッシュルーム	5	○	○	○			しお	0.2	○	○	○	
	トマトみずみ	30	○	○	○			だしじる	1.8	○	○	○	
こめこの スイートポテト (デザート2位)	にんにく	0.5	○	○	○		23日(金)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)
	オリーブオイル	4	○	○	○		ぎゅうにゅう	ごめ	80	○	○	○	581
	あかワイン	2	○	○	○		ごはん	とりにく	50	○	○	○	小(高)
	ケチャップ	20	○	○	○		チキンなんばん	さけ・しお・こしょう		○	○	○	649
	さとう	0.75	○	○	○		(おかず1位)	にんにく	0.5	○	○	○	
	ウスター・ソース	1.5	○	○	○			かたくりこ	6	○	○	○	中・高
	しお	0.15	○	○	○			こむぎこ	4	○	○	○	788
	こしょう	0.03	○	○	○			あげあぶら	2	○	○	○	
	やさいブイヨン	0.35	○	○	○		むしやさい	さとう	2	○	○	○	
	キャベツ	20	○	○	○		いなかじる	しょうゆ・す		○	○	○	
	にんじん	15	○	○	○			エッグケアマヨネーズ	10	○	○	○	
	たまねぎ	15	○	○	○			キャベツ	30	○	○	○	
	ソテードオニオン	3	○	○	○			にんじん	10	○	○	○	
	パセリ	0.05	○	○	○			しお・こしょう		○	○	○	
	オリーブオイル	1	○	○	○			あつあげ	15	○	○	○	
	しろワイン	1	○	○	○			はくさい	15	○	○	○	
	うすくちしょうゆ	0.5	○	○	○			にんじん	8	○	○	○	
	とりがらスープ	10	○	○	○			こまつな	8	○	○	○	
	しお	0.05	○	○	○			じゃがいも	15	○	○	○	
	こしょう	0.02	○	○	○			つきこんにゃく	8	○	○	○	
	やさいブイヨン	0.35	○	○	○			みそ	8	○	○	○	
	こめこのスイートポテト	1個	○	○	○			だしじる	1.7	○	○	○	

(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19日～1月30日は

給食週間です！

