



献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー (kcal)
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
7	月	始業式				
8	火	新春おこわ・松風焼き・野菜の生姜醤油かけ 田作り・すまし汁・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐 ゼラチン 牛乳 いわし 昆布 寒天	もち米 砂糖 パン 粉 麩 砂糖 けしごま	にんじん ごまつな コーン ねぎ しょうが もやし きゅうり しめじ かぶ いちご レモン	854 43.2
9	水	ごはん・鯖の西京焼き・五目きんぴら・白菜のスープ・ポンカン・牛乳	さわら みそ さつま揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 つきごん ごま 油 ごま	にんじん さやいんげん ごまつな しょうが ごぼう れんこん 玉ねぎ はくさい ポンカン	764 37.8
10	木	発芽玄米入りごはん・いかのカレーカント揚げ 肉じゃが・玉ねぎと卵のみそ汁・りんごゼリー	いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ たまご ゼラチン 寒天	米 玄米 片栗粉 しら たき じゃがいも 砂糖 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ りんご	747 30.7
11	金	ミルクパン・もちグラタン・バジルサラダ・ヌードルスープ・苺・牛乳 	鶏肉 豚肉 牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパン 小麦粉 もち 砂糖 ヌードル 油 バター	パセリ にんじん ブロッコ リー ごまつな 玉ねぎ マツ シュルーム だいこん きゅう り もやし しょうが いちご	885 32.2
12	土	<お弁当給食> 親子丼・お浸し・ヨーグルト・緑茶	鶏肉 たまご ヨーグルト	米 砂糖 ごま	みつば ごまつな にん じん 玉ねぎ もやし	754 34.2
14	月	成人の日				
15	火	ごはん・梅しそつくね・きゅうりと大根のゆかり和え じゃが芋と生姜のあったかスープ・ぶどうゼリー・牛乳	鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 寒天	米 砂糖 片栗粉 こんに やく じゃがいも	しそ にんじん ゆかり 万能ねぎ ねぎ 梅 きゅうり だいこん ご ぼう 椎茸 しょうが ぶどう	809 35.8
16	水	ごはん・ホタテとほうれん草の卵焼き ちくわ入りお浸し・大根のみそ汁・みかん・牛乳 	たまご ほたて 竹輪 削り節 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油	ほうれん草 ごまつな にんじん 玉ねぎ も やし だいこん ねぎ みかん	854 35.0
17	木	炊き込みごはん・鮭の塩糀焼き キャベツとじゃこのごまドレッシング・吉野汁・ピーチゼリー・牛乳	鶏肉 さけ 油揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 じゃ ご 寒天	もち米 塩麹 片栗 粉 砂糖 ごまごま油 油	にんじん ほうれん草 しめじ キャベツ きゅう り しょうが 玉ねぎ だいこん 椎茸 ねぎ も も	816 38.3
18	金	ミートソーススパゲティ・コーン入りサラダ・キウイフルーツ・牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油	にんじん 青ピーマン トマト 玉ねぎ セロ リー なす キャベツ きゅうり コーン キウイ フルーツ	829 33.4
19	土	<お弁当給食> ドライカレー・ベイクドポテト・フルーツゼリー・オレンジジュース	豚肉 牛肉 ゼラチン チーズ 寒天	米 小麦粉 砂糖 じゃ がいも 油 バター オ リーブ油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが セロリー マッシュルーム りんご レモン ジャム フルーツ オレンジ	795 18.0
21	月	<食育の日> ☆あったか汁のセレクト給食☆ ごはん・かじきと大豆の甘辛揚げ・切り干し大根の煮物 せんべい汁 or きりたんぼ汁・りんご 	めかじき 大豆 さつま 揚げ 鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 南部 せんべい きりたんぼ 油 ごま	にんじん さやえんどう ごまつな しょうが だいこん ごぼう ねぎ 椎茸 しめじ えのきた けりご	790 27.3
22	火	自宅学習日				
23	水	麦ごはん・鶏肉の香味揚げ・白菜の柚子風味 じゃが芋のみそ汁・やわらか杏仁豆腐・牛乳 	鶏肉 みそ ゼラチン 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 ご ま油 ごま	ごまつな にんじん しょう が ねぎ はくさい ゆ ず 玉ねぎ だいこん	823 865
24	木	ゆかりごはん・鯖の文化干し・筑前煮・ふわふわ卵スープ・いよかん・牛乳	鯖 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	ゆかり にんじん いん げん チンゲンツアイ ごぼう たけのこ 玉ねぎ しょうが だいこん しめじ いよかん	865 41.0
25	金	ごはん・豚肉のみそ焼き・ひじき入りお浸し 和風カレースープ・抹茶ミルクゼリー・黒蜜がけ・牛乳	豚肉 みそ 削り節 ベーコン ゼラチン 牛 乳 ひじき 寒天	米 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 片栗粉	にんじん ごまつな キャベツ ごぼう だい こん キャベツ ねぎ	832 32.2
26	土	<お弁当給食> ソース焼きそば・バンサンスー・かぼちゃプリン・りんごジュース	豚肉 いか エビ 青のり	中華めん はるさめ 砂糖 かぼちゃプリン 油 ごまごま油	にんじん 青ピーマン 赤ピー マン 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが キャベツ きゅうり りんご	721 25.7
28	月	野菜たっぷりみそラーメン・きゅうりと大根のピリ辛和え・タピオカミルクティ・牛乳	みそ 豚肉 牛乳	中華めん 砂糖 タピオ カ油 ごま油	にら しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり だいこん	790 33.0
29	火	発芽玄米入りごはん・ぶりの照り焼き・納豆和え・豚汁・アセロラゼリー	ぶり 納豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 寒天	米 玄米 砂糖 さといも こんにやく ごま油	ほうれん草 にんじん しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ アセロ ラ	795 37.4
30	水	ハヤシライス・にんじんツナサラダ・ぶどうカルピスゼリー・牛乳 	牛肉 ツナ 牛乳 寒天 カルピス	米 小麦粉 砂糖 油 バター ごま	トマト にんじん にん にく 玉ねぎ マッシュ ルーム りんご	850 25.9
31	木	ごはん・豆腐の真砂揚げ・もやしといんげんのゴマ和え・さつま汁・オレンジ・牛乳	豆腐 エビ 鶏肉 たまご さつま揚げ 牛乳 し らす	米 片栗粉 砂糖 じゃ がいも 油 ごま	にんじん さやいんげん ごまつな しょうが ねぎ もやし 椎茸 だい こん ねぎ オレンジ	804 34.8

栄養士 池田昌代

新年あけましておめでとうございます。

給食室では、今年も『安心・安全・おいしい』給食を届けたいと思います。
みなさん冬休みは楽しく、元気に過ごすことができましたか？冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ流行する時期でもあります。
規則正しい生活を身につけ、寒い冬にも負けないからだをつくりましょう。

