



# 献立表



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
10	水	七草おこわ 筑前煮 みぞれ汁  七草(7日)	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳	こまつな せり にんじん ほうれんそう みつば	かぶ 干しいたけ れんこん ごぼう たけのこ だいこん 長ねぎ	米 もち米 さとう こんにやく じゃがいも 片栗粉	油 ごま油 白ごま	739 29.3	kcal g
11	木	もち入りきつねうどん 野菜のごまみそ和え 芋けんぴ  鏡開き(1.1日)	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし	冷凍うどん さとう 丸もち スパゲッティ さつまいも 水あめ	油 白ごま 白すりごま	839 28.8	kcal g
12	金	家常豆腐丼 きくらげと青菜の中華スープ みかんとりんごのフルーツポンチ	○	鶏ひき肉 生揚げ 白みそ 八丁みそ 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きくらげ みかん缶 りんご缶	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	825 30.1	kcal g
15	月	きなこ揚げパン ミネストローネ 糸寒天のサラダ	○	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆	飲用牛乳 乾燥わかめ 糸寒天	にんじん トマト缶	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ しょうが もやし きゅうり	コッパン さとう じゃがいも シエルマカロニ	油	798 30.2	kcal g
16	火	じゃこご飯 肉団子と白菜のうま煮 もやしとハムのピリ辛和え	○	鶏ひき肉 卵 ロースハム	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん ぶなしめじ しょうが にんにく はくさい もやし	米 さとう 片栗粉 生パン粉	ごま油 油 白ごま	756 29.9	kcal g
17	水	マーボー豆腐丼 大根のスープ りんご	○	赤みそ 八丁みそ 豚肉 大豆 押し豆腐 豆鼓 鶏肉	飲用牛乳	こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ だいこん りんご	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	775 33.8	kcal g
18	木	麦ご飯 イカとコーンの揚げ煮 みそ汁	○	いか 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 乾燥わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	816 28.7	kcal g
19	金	ツナトマトクリームスパゲッティ じゃがいものシャキシャキサラダ チーズケーキ	○	ベーコン 鶏ひき肉 オイルツナ 卵 セラチン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム クリームチーズ スキムミルク	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ ぶなしめじ しょうが もやし ホールコーン にんにく レモン果汁	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう	油 パター	809 30.8	kcal g

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギーたんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
22	月	根菜鶏そぼろ丼 白菜のかきたま汁 スイーツブリング	○	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だけのこ れんこん はくさい 長ねぎ スイーツブリング	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉	油	756 30.9	kcal g
23	火	麦ご飯 じゃこと大豆のいり煮 生揚げと野菜のうま煮 ツナと野菜の梅おかか和え	○	大豆 鶏肉 生揚げ オイルツナ 粉かつお	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが 干しいだけ だいこん ぶなしめじ もやし ねり梅	米 麦 さとう	油 ごま油	787 34.6	kcal g
24	水	コッペパン マーマレードジャム クシラの竜田揚げケチャップソース コーンシチュー <small>給食週間 「昔の給食（昭和45年頃）」</small>	○	くじら肉 塩こうじ 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	マーマレードジャム たまねぎ にんにく クリームコーン ホールコーン グリーンピース	コッペパン 片栗粉 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	823 36.1	kcal g
25	木	イエローガーリックライス グヤーシュ（ハンガリー風スープ） ホースラディッシュドレッシングのサラダ <small>給食週間 国際メニュー「ハンガリー」</small>	○	豚肉	飲用牛乳 生クリーム	トマト缶 にんじん 赤パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ ホースラディッシュ きゅうり キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも	油	752 26.9	kcal g
26	金	ナシゴレン（インドネシア風焼き飯） ソトアヤム（インドネシア風チキンスープ） バナナのヨーグルト和え <small>給食週間 国際メニュー「インドネシア」</small>	○	ベーコン 豚肉 あさり 鶏肉	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし パナナ	米 麦 マロニー さとう	マーガリン（乳なし）油	804 30.8	kcal g
29	月	深川飯 塩肉じゃが みそ汁 <small>給食週間 郷土料理「東京都」</small>	○	あさり 油揚げ 豚肉 塩こうじ 生揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん	米 麦 さとう じゃがいも	油	760 32.5	kcal g
30	火	カレーライス じゃこサラダ 伊那りんごゼリー <small>給食週間 米飯給食の登場（昭和51年頃～）</small>	○	豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ もやし りんごジュース	米 麦 小麦粉 さとう	油 ごま油	872 29.7	kcal g
31	水	手作りシナモンロール 冬野菜のポトフ スパゲッティのケチャップソテー	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト 鶏ひき肉	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな ピーマン	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ かぶ だいこん マッシュルーム 缶	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 スパゲッティ	バター 油	810 28.4	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。  
◎2学年：1月31日（水）スキー移動教室のため給食はありません。

	エネルギー	たんぱく質
1月分 1日あたりの平均	795	30.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0