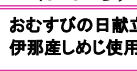
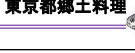


日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
10 水	牛乳 七草あんかけごはん  松風焼き じゃがいもきんぴら 	鶏肉 みそ 卵	牛乳	にんじん こまつな せり かぶ葉 だいこん葉 さやいんげん	だいこん かぶ ごぼう たまねぎ	米 麦 片栗粉 さとう パン粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま	813 kcal 34.1 g
11 木	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 はるさめスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ たけのこ もやし	米 麦 片栗粉 さとう はるさめ	油	744 kcal 27.5 g
12 金	牛乳 チキンライス 野菜スープ ココアババロア	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース にんにく	米 麦 さとう じゃがいも	油 バター	794 kcal 21.8 g
15 月	牛乳 ピザドッグ マカロニサラダ ひよこ豆のスープ	ベーコン 豚肉 ハム ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	セサミパン さとう マカロニ	油 マヨネーズ	802 kcal 27.0 g
16 火	牛乳 麦ごはん キャベツメンチ ブチトマト にらたまスープ	豚肉 卵 豆乳 豆腐	牛乳	にんじん ら ミニトマト	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	米 麦 パン粉 片栗粉	油	860 kcal 30.8 g
17 水	牛乳 おむすび（おかか・わかめ） 高野豆腐と野菜の旨煮  白菜としめじのみそ汁  	かつお 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干ししいたけ ごぼう はくさい しめじ 長ねぎ	米 こんにやく じゃがいも さとう	油 ごま	753 kcal 25.6 g
18 木	牛乳 海鮮焼きそば 寒天入り中華スープ キャラメルポテト	豚肉 いか たこ えび 豚肉	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが キャベツ もやし たけのこ たまねぎ はくさい	中華めん さつまいも さとう	油 バター	797 kcal 28.1 g
19 金	牛乳 麦ごはん ｶｶﾞｷのねぎみそ焼き ひじきと枝豆の炒り煮 吉野汁 みかん	めかじき みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 枝豆 みかん 干ししいたけ	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉	油	752 kcal 34.2 g
22 月	牛乳 昆布ごはん 生揚げの五目煮 みそ汁	鶏肉 油揚げ 生揚げ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ 干ししいたけ はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉	油	785 kcal 34.6 g
23 火	牛乳 ジャージャー麺 ごまポテト みかん	みそ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり もやし	中華めん さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま バター	836 kcal 27.9 g
24 水	牛乳 麦ごはん  高菜炒め 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け すいとん 	さけ 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 高菜漬 さやいんげん こまつな	切干大根 長ねぎ だいこん	米 麦 さとう 白玉粉 小麦粉	油 ごま	823 kcal 36.2 g
25 木	牛乳 揚げパン（きなこ・ごま） チリコンカン  グリーンサラダ 	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん トマト ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし きゅうり	ｼｮｯﾄｺﾝｸﾞﾊﾟﾝ さとう ﾌｧｲﾊﾞｰ じゃがいも 片栗粉	油 ごま	777 kcal 30.5 g
26 金	牛乳 ごはん  鶏肉の七味焼き 煮こもり せんべい汁 	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ だいこん ごぼう しめじ	米 さとう こんにやく さつまいも 片栗粉 かやきせんべい	油	777 kcal 30.1 g
29 月	牛乳 麦ごはん  キムチチゲ ナムル レモンスカッシュゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい 白菜キムチ しめじ 長ねぎ もやし にんにく レモン果汁	米 麦 さとう	油 ごま	744 kcal 24.7 g
30 火	牛乳 深川めし メダイの竜田揚げ  明日葉入りかきたま汁 	あさり 卵 油揚げ メダイ	牛乳	にんじん さやいんげん あしたば	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉	さとう 油 ごま	784 kcal 29.9 g
31 水	牛乳 わかめうどん 甘みそキャベツ 抹茶豆乳蒸しパン	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干ししいたけ たまねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ	うどん さとう 小麦粉 甘納豆	油	744 kcal 23.4 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 1月24日から30日は全国学校給食週間です。



	エネルギー	たんぱく質
1月分 1日あたりの平均	787 kcal	29.2 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0～40.0g