

実施日	献立名	材料名			栄養価
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
9 金	ごはん 牛乳 ポークストロガノフ ポテトサラダ りんご	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう ジャガイモ	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト缶 にんじん グリンピース きゅうり りんご	653 kcal 20.6 g
13 火	梅じやこごはん 牛乳 なまあげと野菜の煮物 はるさめサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 生揚げ 豚肉	米 麦 白ごま さとう 油 はるさめ ごま油	カリカリ梅干し たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん こまつな りょくとうもやし しょうが	584 kcal 24.4 g
14 水	年明けわかめうどん 牛乳 切り干し大根とひじきのサラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 かつお節 豚肉 板なしかまぼこ 油揚げ わかめ 芽ひじき	冷凍うどん 油 さとう 小麦粉 黒砂糖 黒ごま	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり 切り干し大根 ホールコーン しょうが	586 kcal 20.9 g
15 木	ごはん 牛乳 ミナミカゴカマスの照り焼き いためなます 真だくさん汁	牛乳 ベーコン ミナミカゴカマス 油揚げ かつお節 みそ	米 さとう でんぶん ごま油 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	561 kcal 28.8 g
16 金	えびピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ キャベツと豆腐のスープ	牛乳 ベーコン ★むきえび 豚肉 豆腐	米 麦 バター 油 さつまいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ りょくとうもやし セロリ	587 kcal 21.9 g
19 月	しょうゆラーメン 牛乳 わかめとツナのあえもの お豆かりんとう	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 大豆	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう さつまいも でんぶん	しょうが にんにく にんじん たけのこ りょくとうもやし キャベツ 長ねぎ ほうれんそう 切干し大根 こまつな ホールコーン	601 kcal 26.0 g
20 火	ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー ポテトのハニーサラダ	牛乳 豚肉	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	582 kcal 19.4 g
21 水	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボぎょうざ 五目スープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 鶏肉	米 麦 油 白ごま ごま油 小麦粉 ぎょうざの皮 はるさめ	にんじん ピーマン キャベツ アレルゲンフリー白菜キムチ にら 長ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし 干ししいたけ こまつな	635 kcal 25.0 g
22 木	【カレーの日】 カレーライス 牛乳 じゃこサラダ いよかん	牛乳 豚肉 卵 ピザ用チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん こまつな りょくとうもやし キャベツ いよかん（オレンジ）	679 kcal 24.2 g
23 金	ごはん 牛乳 ナガメバルのみぞれがけ 野菜のごま浸し すまし汁	牛乳 ナガメバル かつお節 昆布 豆腐	米 さとう でんぶん 白すりごま	だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	551 kcal 21.8 g
26 月	【全国学校給食週間始まり】 抹茶あげパン 牛乳 卵とコーンのスープ ポテトとひよこ豆のサラダ	牛乳 ベーコン 卵 ひよこまめ	油 コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな キャベツ	584 kcal 19.3 g
27 火	【タイムスリップ給食：昭和】 ごはん 牛乳 くじらの竜田あげ 野菜のポン酢和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 くじら肉 かつお節 みそ 豆腐 わかめ	米 油 でんぶん 小麦粉 さとう	しょうが はくさい こまつな にんじん りょくとうもやし かぼす だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	580 kcal 29.1 g
28 水	【東京の郷土料理】 深川めし 牛乳 小松菜入り卵焼き ちゃんこ汁 津のかがやき	牛乳 あさりむきみ 油揚げ 豚肉 卵 かつお節 昆布 生揚げ	米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく	ごぼう しょうが グリンピース 干ししいたけ にんじん こまつな だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ 津のかがやき（オレンジ）	587 kcal 27.6 g
29 木	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ バター 油 さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ ホールトマト缶 きゅうり トマトジュース りょくとうもやし ホールコーン レモン果汁	620 kcal 25.7 g
30 金	【全国学校給食週間終わり】 マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 プレーンヨーグルト	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら りょくとうもやし こまつな 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	639 kcal 25.7 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月分 一日あたりの平均	602 24.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0