

日	曜日	献立	牛乳	材料名			栄養価 1材料 - (kcal) たんぱく質(g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
10	水	七草うどん 松風焼き かぼちゃの甘煮	○	牛乳,かまぼこ,油あげ,押し 豆腐,鶏ひき肉,みそ	うどん,三温糖,里いも,パン 粉,白ごま	にんじん,白菜,小松菜,かぶ の葉,大根葉,せり,根深ねぎ, 玉ねぎ,しょうが,かぼちゃ	597 32.5
11	木	じゃこ菜飯 ぶりと大根の揚げ煮 あべかわだんご	○	牛乳,かたくちいわし,ぶり, 生あげ,木綿豆腐,きな粉	★精白米(伊那市今すり 米),米粒麦,ごま油,白ごま, 米油,でんぶん,三温糖,白玉 粉,上白糖	のざわな漬,小松菜,しょう が,にんじん,大根,干しい たけ,さやえんどう	713 30.3
12	金	五目いなりずし にぎすのからあげ すまし汁	○	牛乳,凍り豆腐,油あげ,に ぎす,鶏もも肉,木綿豆腐	★精白米(伊那市今すり 米),発芽玄米,上白糖,白ご ま,三温糖,米油,でんぶん,小 麦粉,カト麦	干しいたけ,にんじん,かん びょう,根深ねぎ,小松菜	638 35.0
15	月	国産小麦のホットロールサンド 鶏肉と豆のトマトソース煮 くだもの(ぼんかん)	○	牛乳,ボンレスハム,スライス チーズ,鶏もも肉,大豆,生ク リーム	食パン,米油,バター,小麦粉, じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,に んじん,トマト,ぼんかん	645 31.9
16	火	ご飯 魚のむぎみそ焼き 野菜たっぷり肉じゃが煮	○	牛乳,さわら,みそ,豚かた肉	精白米,三温糖,米粒麦,米油, しらたき,じゃがいも	にんじん,大根,ぶなしめじ, 玉ねぎ,小松菜	626 32.3
17	水	マーボーめん パリパリサラダ	○	牛乳,大豆,豚ひき肉,木綿ど うふ,みそ	米油,むし中華めん,三温糖, でんぶん,ごま油,ワンタンの 皮,白ごま	にんにく,しょうが,にんじ ん,玉ねぎ,干しいたけ,根 深ねぎ,にら,もやし,キャバ ツ,小松菜	597 28.4
18	木	ご飯 茶わん蒸し 肉野菜炒め	○	牛乳,鶏卵,かまぼこ,鶏もも 肉,豚かた肉	精白米,米油	干しいたけ,糸みつば,にん じん,玉ねぎ,たけのこ水煮, もやし,キャバツ,チンゲン 菜,にら	603 29.1
19	金	給食室で作る手作りツナコーンパン ポトフ フルーツヨーグルト	○	牛乳,まぐろオイル漬,ベーコ ン,豚かた肉,フランクフル ト,ヨーグルト	小麦粉,三温糖,オリーブ油, ソイバター,卵不使用マヨ ネーズ(エッグフリー),米油,じゃ がいも	コーン,玉ねぎ,にんにく,セ ロリ,にんじん,キャバツ,パ セリ,りんご缶,みかん缶	643 25.4
20	土	冬野菜のカレーライス フライドポテトサラダ 島レモンのスカッシュゼリー	○	ショア,鶏もも肉,粉寒天	精白米,米粒麦,米油,小麦粉, じゃがいも,三温糖,ごま油, 上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,かぶ,カリフラ ワー,れんこん,小松菜,もやし, キャバツ,レモン果汁	652 19.6
23	火	チリピーンズライス キャバツとウィンナーのスープ スイートポテト	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,金時豆, ウィンナー,豚かた肉,調理用 牛乳,生クリーム	★精白米(伊那市今すり 米),米粒麦,米油,小麦粉, じゃがいも,さつまいも,バ ター,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, ◆にんじん,セロリ,キャバ ツ,パセリ	794 26.4
24	水	塩おにぎり 焼き魚(鮭) 切り干し大根の煮付 すいとん	○	牛乳,甘塩鮭,油あげ,鶏もも 肉	★精白米(伊那市今すり 米),発芽玄米,白ごま,米油, 三温糖,小麦粉	切干し大根,◆にんじん,玉ね ぎ,大根,干しいたけ,白菜, 小松菜	693 33.6
25	木	ソフトめんのけんちん汁 ししゃものごまてんぷら くだもの(かんきつ)	○	牛乳,鶏もも肉,油あげ,し しゃも	ソフトめん,米油,里いも,三 温糖,でんぶん,小麦粉,白ご ま,黒ごま	ごぼう,◆にんじん,大根,根 深ねぎ,かんきつ	641 33.0
26	金	国産小麦のきなこ揚げパン ワンタンスープ 杏仁豆腐	○	牛乳,きな粉,鶏ひき肉,みそ, 粉寒天	米油,コッペパン,上白糖,ワ ンタンの皮,ごま油	◆にんじん,干しいたけ,も やし,根深ねぎ,チンゲン菜, しょうが,りんご缶,みかん缶	617 22.3
29	月	麦ご飯 くじらの竜田あげ 野菜のごま和え すずしり汁	○	牛乳,くじら肉,豚かた肉,油 あげ,みそ	★精白米(伊那市今すり 米),米粒麦,でんぶん,小麦 粉,米油,白すりごま,白ごま, 三温糖,こんにゃく,じゃがい も	にんにく,しょうが,りんご, キャバツ,小松菜,にんじん, ごぼう,大根,根深ねぎ,大根 葉	619 31.4
30	火	とびうおミートスパゲッティ 明日葉入りツナのサラダ 明日葉パンケーキ	○	牛乳,ベーコン,とびうおミン チ,鶏ひき肉,大豆,まぐろオ イル漬,絹ごし豆腐,調理用 牛乳	スパゲッティ,米油,三温糖, ごま油,白ごま,小麦粉,上白 糖	にんにく,セロリ,にんじん, 玉ねぎ,マッシュルーム水煮, トマト,明日葉,もやし,大根, きゅうり,明日葉粉	723 31.0
31	水	チキンピリヤニ サモサ ビーフンスープ	○	牛乳,鶏もも肉,大豆,まぐろ オイル漬,チーズ,豚かた肉, 木綿豆腐	★精白米(伊那市今すり 米),米粒麦,米油,じゃがい も,ぎょうざの皮,ビーフン, ごま油	玉ねぎ,にんじん,青ピーマ ン,赤ピーマン,コーン,キャ バツ,もやし	615 24.1

◎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変わることがあります。
 ★の米は伊那市農産物提供事業により、JA上伊那「ファーマーズあじ〜な」から届きます。
 ◆のにんじんはとうきょう元気農場(都府地活用農場)で作られたものです。
 ◎15日・25日のくだもの(かんきつ)は愛媛県のOCファーム暖々の里から届きます。

 あけましておめでとうございます 
 新しい1年が始まりました。今年も給食室一同、力をあわせて、安心・安全でおいしい給食づくりに心をこめて取り組んでいきますので、どうぞよろしく願いたします。