



日／曜	献立	赤の仲間＞おもに体をつくるものになる		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整えるものになる		＜黄色の仲間＞おもにエネルギーのもとになる		その他（調味料）	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質／塩分
		1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
8	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			803
	さばのみそ煮	さば みそ かつお節（だし）			大根	かたくり粉 砂糖		しょうゆ みりん	34.8
	切り干し大根の甘酢炒め	油揚げ		にんじん	切り干し大根 干しいたけ	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢	21.4
	だご汁	鶏肉 油揚げ かつお節（だし）		にんじん ねぎ	大根 しいたけ	薄力粉 白玉粉 じゃがいも		しょうゆ 薄口しょうゆ	2.4
9	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			817
	油淋鶏（ユーリンチー）	鶏肉 高野豆腐		ねぎ		かたくり粉 砂糖	油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 酢 酒	35.1
	中華和え	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	薄口しょうゆ しょうゆ	22.4
	キャベツのごまみそ汁	油揚げ みそ かつお節（だし）			キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	ごま ごま油		2.9
10	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			825
	焼きぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖 餃子の皮	ごま油	しょうゆ 塩	25.7
	にんじんサラダ	鶏肉		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま マヨネーズ	酢 しょうゆ	27.3
	ピリ辛牛乳スープ	豚肉 みそ	牛乳		キャベツ 大根 玉ねぎ もやし とうもろこし		ラー油	薄口しょうゆ 中華だし	2.6
14	赤飯 / 牛乳	小豆	／牛乳		15日は「小正月」 	ご飯	ごま	塩	817
	松風焼き 	卵 鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	かたくり粉 パン粉	ごま		30.6
	紅白なます			にんじん	大根 ゆず	砂糖		塩 薄口しょうゆ 酢	19.4
	雑煮	鶏肉 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	大根 しいたけ	もち（赤・白）		塩 しょうゆ 薄口しょうゆ	2.6
15	フレンチトースト / 牛乳		牛乳 スキムミルク／牛乳			パン グラニュー糖	バター	プリンの素（卵なし）	822
	スパゲッティサラダ		鶏肉	にんじん 水菜	とうもろこし	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ ごま油	酢 しょうゆ	30.2
	ミネストローネ		ベーコン チーズ	にんじん バセリ トマト	玉ねぎ セロリ とうもろこし にんにく	じゃがいも 砂糖	バター	ケチャップ コンソメ こしょう	27.1
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.6
16	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			804
	大根と豚肉の味噌煮込み	豚肉 みそ かつお節（だし）		チンゲンサイ にんじん	大根	こんにゃく 砂糖		薄口しょうゆ	23.9
	大学芋					さつまいも 砂糖	ごま 油	みりん しょうゆ 酢	19.3
	ごま酢和え	ちくわ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま	酢 薄口しょうゆ 塩	2.0
17	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			822
	厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ かつお節	チーズ		玉ねぎ	砂糖		塩 しょうゆ みりん	35.3
	じゃがいもの香り炒め	豚肉		ピーマン		じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酒	24.6
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節（だし）		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里いも こんにゃく			2.7
今日から給食週間です。給食では、各地の味を知ってもらうために「ぐるっと九州味めぐり」を行います。＊太字が郷土料理ですよ									
20	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			857
	いわしのトマト煮	いわし			しょうが	砂糖 かたくり粉		ケチャップ みりん 酒	30.3
	クーブイリチー	豚肉 さつま揚げ	昆布 	にんじん	干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒	26.6
	もずくスープ	豆腐 かつお節（だし）	もずく 	にんじん ねぎ	えのきたけ		ごま	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	2.4
月	サーターアングギー	卵				黒砂糖 薄力粉	オリーブオイル 油	ベーキングパウダー	
21	とりめし / 牛乳	鶏肉	／牛乳	にんじん	ごぼう	ご飯 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒	807
	野菜のおかか和え	かつお節 		にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ 薄口しょうゆ	26.3
	春雨スープ	ーコン	にんじん ねぎ		白菜 しいたけ	春雨		コンソメ 薄口しょうゆ 塩	19.3
	やせうま	きな粉				薄力粉 砂糖		塩	2.8
22	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			820
	手作りさつま揚げ 	魚のすり身 豆腐		にんじん	玉ねぎ	さつまいも 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 塩 酒	24.8
	キャベツ炒め			にんじん	キャベツ もやし		ごま油	中華だし 塩 こしょう	26.4
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ かつお節（だし）		にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも こんにゃく			3.3
23	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯	バター	黒こしょう コンソメ 塩	796
	あじフライ 	あじ				パン粉 薄力粉	油	塩 こしょう	33.6
	浦上そばろ	豚肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう もやし	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	30.6
	ヒカド	鶏肉 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	大根 ぶなしめじ 	さつまいも		薄口しょうゆ 塩 酒	3.2
24	高菜ご飯 / 牛乳		／牛乳	高菜（漬け物）	れんこん	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒	806
	お好み焼き	ベーコン 卵 かつお節	チーズ 青のり		キャベツ もやし 	薄力粉 三温糖	マヨネーズ	ソース	28.7
	タイピーエン	豚肉 うずらの肉	ねぎ にんじん		白菜 干しいたけ しょうが	砂糖 春雨		中華だし うすくちしょうゆ 塩	23.8
									2.0
27	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			817
	ごぼう天うどん（うどん） （ごぼう天）	豚肉 かまぼこ かつお節（だし）	 わかめ ねぎ		玉ねぎ	うどん 砂糖		しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒	29.9
					ごぼう	薄力粉 かたくり粉	油	塩	16.8
	月 ひじきの煮物	豚肉 油揚げ 大豆	 ひじき	にんじん	切り干し大根	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	2.7
28	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			795
	ぶりの照り焼き	ぶり 				米粉 砂糖		しょうゆ みりん 酒	36.5
	小松菜の磯和え		のり	小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ みりん 塩	22.4
	火 のっぺい汁 / みかん	豆腐 鶏肉 かつお節（だし）	かつお（だし）	にんじん	大根 ごぼう しいたけ いんげん / みかん	砂糖 片栗粉 こんにゃく		塩 しょうゆ	2.2
29	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			778
	チキン南蛮 		鶏肉	パセリ	玉ねぎ	砂糖 薄力粉	マヨネーズ 油	塩 こしょう しょうゆ 酢	31.4
	切り干し大根ときゅうりのピリ辛サラダ			にんじん	きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま ラー油	薄口しょうゆ しょうゆ 酢	21.0
	水 ポトフ		ベーコン	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ かぶ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	2.1
30	ご飯 / 牛乳		／牛乳			ご飯			816
	いわしのおかか煮		いわし						31.2
	れんこんの甘酢漬け			にんじん	れんこん きゅうり	砂糖		酢 薄口しょうゆ 塩	18.3
	具だくさんみそ汁	油揚げ みそ かつお節（だし）		にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく			3.1
木	紫芋チップス					紫芋			
31	麦ごはん / 牛乳		／牛乳			麦 ご飯			837
	ポークカレー		豚肉 牛乳	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ 黒砂糖	バター	カレールウ ケチャップ ウスターソース	23.1
	グリーンサラダ			チンゲンサイ	レタス きゅうり			ドレッシング	25.0
	金 手作プリン		牛乳					プリンの素	3.0