

1月分学校給食献立表



日・曜	献立名	おもにからだをつくる (赤)		主に体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
8水	2学期後半始まりの日 (給食ありません)									
9木	牛乳/ごはん		牛乳			米				623
	松風焼き	鶏肉・卵・豆腐・みそ			玉ねぎ	パン粉・砂糖	油・ごま	酒・醤油	塩・醤油	23.6
	かわりなます	きんしだまご ぶらあ けす ぶし 錦糸卵・油揚げ・削り節		人参	切り大根・きゅうり・しらたき	砂糖		酢・醤油・塩		16.1
	紅白雑煮	かまぼこ		人参・かつお菜	白菜・玉ねぎ・椎茸・ごぼう	白玉ち		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩		2.2
10金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン				528
	七草入りうどん	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		大根菜・かぶの葉・小ねぎ・人参	玉ねぎ	うどん麺		いりこ・酒・塩・醤油		21.9
	れんこんサラダ	ハム			れんこん・きゅうり・大根・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	醤油・塩		17.0
	フルーツムース		スキムミルク・練乳		みかん缶	練乳・砂糖	バター			2.4
13月	成人の日									
14火	牛乳/ごはん		牛乳		今月のキャベツは武雄産です	米				571
	五目包子	豚肉・豆腐		キャベツ・玉ねぎ・椎茸・にんにく・生姜	小麥粉・砂糖・パン粉	ごま油		塩・オイスターソース・こしょう		21.6
	切り干し大根のキムチナムル			ほうれん草・人参	切り干し大根・白菜・もやし		ごま油・ごま	醤油・塩・唐辛子		14.8
	八宝菜	豚肉・うずら卵・かまぼこ		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	片栗粉	油	チキンガラスープ・醤油・みりん・酒・塩・中華スープ		2.0
15水	牛乳		牛乳							559
	カレーピラフ	鶏肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ・椎茸	米	バター	カレー粉・醤油・醤油・チキンガラスープ・塩		21.8
	豚しゃぶサラダ	豚肉		人参・パプリカ	レタス・きゅうり・紫玉ねぎ	砂糖	ごま・ねりごま	酢・醤油・酒		18.5
	ミネストローネ	ベーコン		人参・トマト・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム・緑豆・セロリ・にんにく			醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン		2.3
16木	牛乳/ごはん		牛乳			米				658
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩		26.8
	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・さやいんげん	切り干し大根・こんにやく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・黒酢		18.5
	つくきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・ねぎ	だいこん しいたけ 大根・ごぼう・椎茸	小麦粉・白玉粉・さつま芋	油	いりこ・醤油・塩・酒		1.8
17金	牛乳		牛乳							624
	きなご揚げパン	きなこ				コッパン・砂糖	油	塩		24.8
	三種の豆サラダ	ガルバンゾー・レッドキドニー・さきま		トマト・人参	玉ねぎ・きゅうり・枝豆・キャベツ・コーン	砂糖	コーンドレッシング	塩・こしょう		24.4
	スープバゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・椎茸・えのき・にんにく・生姜	スバゲティ	バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・こしょう・白ワイン		2.7
1月20日(月)～24日(金)は、「学校給食週間」です～食べ物や給食の仕事に関わるいろんな人に感謝していただきましょう～										
20月	牛乳/ごはん		牛乳			米				630
	お好み揚げ	天ぷら		桜エビ・青のり	人参・ねぎ	キャベツ・紅ショウガ	油	塩・こしょう・お好みソース		20.4
	酢みそ和え	油揚げ・みそ		人参	人参	大根・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	酢・塩・みりん	18.3
	肉すい	豚肉・豆腐・かまぼこ		人参・豆腐	白菜・玉ねぎ			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒		2.3
21火	牛乳/ごはん		牛乳			米				608
	若楠ポークのアップルソテー	豚肉			しょうが 生姜・りんご	はちみつ・片栗粉		醤油・みりん・酒		24.7
	チョコレートサラダ			チンゲン菜	きゅうり・レタス・キャベツ・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酢・塩		20.5
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ・しめじ			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩		1.9
22水	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦				722
	カツカレー (ひき肉カレー)	鶏肉		粉チーズ	人参・グリーンピース	黒糖	油	醤油・みりん・酒		23.8
	カツカレー (とんかつ)	豚肉			玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	片栗粉・パン粉	油	塩・こしょう		26.7
	カラフルサラダ			パプリカ・ブロッコリー・人参	きゅうり・コーン・キャベツ	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう		2.6
23木	牛乳/おにぎり		牛乳			米	ごま	塩		548
	鮭の塩焼き	鮭						塩・酒		24.1
	たくあん				だいこん 大根	砂糖		酢・塩		13.0
	具だくさんみそ汁	厚揚げ・みそ	ワカメ	人参・小松菜・南瓜	玉ねぎ・大根・えのき			いりこ・酒		2.4
24金	弁当の日									

1月分学校給食献立表



日・曜	献立名	おもにからだをつくる (赤)		主に体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)	
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)	
									脂質 (g)	塩分 (g)
27・月	牛乳/わかめごはん		牛乳・わかめ			米	ごま			558
	いわしみぞれ煮	いわし			大根	砂糖・片栗粉		醤油・塩・みりん		22.0
	おから炒め	おから・鶏肉	牛乳	人参・さやいんげん	ごぼう・玉ねぎ・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん		14.8
	すまし汁	豆腐・かまぼこ	ワカメ	人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・えのき			いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩		2.1
28・火	牛乳/ごはん		牛乳			米				712
	大豆とごぼうのかみかみ和え	大豆・いか・みそ			ごぼう・れんこん	片栗粉・砂糖	油・ごま	醤油・酒・みりん		28.4
	みかん				みかん					20.8
	親子煮	卵・鶏肉・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	マロニー・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩		1.9
29・水	牛乳/ごはん		牛乳			米				614
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒・塩・こしょう		22.6
	野菜チップス				れんこん	さつま芋・じゃが芋	油	塩・こしょう		17.3
	大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	ワカメ	人参・小ねぎ	大根・玉ねぎ			いりこ・酒		1.7
30・木	牛乳/ごはん		牛乳			米				561
	白身魚のポテト焼き	たら		パプリカ	玉ねぎ・パセリ	じゃが芋・パン粉	油・ノンエッグマヨネーズ			23.4
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		人参・ほうれん草	もやし・コーン	バター	砂糖	醤油・塩・こしょう		14.3
	卵ともずくのスープ	卵・豚肉	もずく	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ	片栗粉	人参	醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒		1.6
31・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン				565
	担々ビーフン	鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	クイツティオ	油・ごま油・ねりごま	醤油・みりん・塩・チンゲン菜スープ・中華スープ		23.3
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう		20.9
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		バナナ・黄桃缶・バナナ・りんご・みかん缶	砂糖				1.8