

日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
8 木	給食なし								
9   金	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	にんじん	白菜 しめじ	麦ご飯		カレールウ チャツネ	658
	冬野菜のチキンカレー	鶏肉	生クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	ピューレ ケチャップ ソース	19.9
	れんこんサラダ	ツナ みそ		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	豆板醤 しょうゆ 酢	20.5
	りんご				りんご				2.7
12 月	成人の日								
13   火	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	鶏ひき肉 卵	/牛乳	11日は「かがみびらき」でした		ご飯		ふりかけ	631
	まつかぜや 松風焼き	豆腐 みそ			玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉	ごま油	しょうゆ 酒 塩	27.0
	こうはく 紅白なます	鶏肉		にんじん	だいこん 大根	砂糖		酢 しょうゆ 塩	17.6
	そうじ 雑煮	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	白菜 ごぼう	しらたま 白玉もち		しょうゆ 酒 塩 みりん	2.2
14   水	シュガーバターパン / 牛乳		/牛乳			パン 砂糖	バター		587
	豚肉とブロッコリー のトマト煮	豚肉		ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ れんこん にんにく	じゃがいも 砂糖	あぶら 油	塩 コンソメ 酒 ケチャップ	28.0 25.8
	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		ほうれん草 にんじん	だいこん たま 大根 玉ねぎ		あぶら 油	塩 こしょう 酒 コンソメ しょうゆ	2.7
15   木	豚ごぼうめし / 牛乳	豚肉	/牛乳	きぬさや	ごぼう しょうが	ご飯 砂糖	あぶら 油	塩 しょうゆ 酒 みりん	594
	みずな 水菜とささみのおかか和え	鶏ささみ かつお節		みずな 水菜 にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	25.5
	ちゃんこ汁	肉団子 豆腐	昆布(だし)	にんじん ねぎ	白菜 しめじ	はるさめ 春雨		しょうゆ 酒	14.8
	ヨーグルト	かつお節(だし)	ヨーグルト					塩 みりん	2.5
16   金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			591
	ぎょうつげ	魚のすり身		にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	あぶら 油	カレー粉 塩	26.1
	さんしよくあ 三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	14.5
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜	玉ねぎ えのき だいこん 大根				2.2



武内小学校 給食献立予定表(1/19~30まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
19 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 酒 塩	625
	鶏ごぼうの揚げがらめ	とりにく 鶏肉			ごぼう	さとう 砂糖 かたくり粉	ごま 油	こしょう みりん	27.8
	ポン酢和え	ちくわ かつお節		にんじん	だいこん 大根 きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 酢	17.5
	キャベツのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ				2.4
20 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩	587
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	さとう 砂糖		酒 みりん	25.7
	ひじきとれんこんの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら 油	塩 しょうゆ みりん 酒	18.0
	沢煮椀	ぶたにく かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう		あぶら 油	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	2.0
21 水	手作り肉まん / 牛乳	ぶたにく 豚ひき肉	/牛乳		たま 玉ねぎ しょうが	お 蒸しパンミックス	あぶら 油 ごま油	中華だし オイスター しょうゆ 塩 酒	547
	冬野菜のあったか キムチうどん	ぶたにく 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	はくさい 白菜キムチ 白菜 えのき にんにく しょうが	かたくり粉 うどん	ごま油	ちゅうか 中華だし 酒 しょうゆ みりん	21.6 18.8
	海藻サラダ	かにかま	わかめ	にんじん	もやし キャベツ			ドレッシング	2.8
22 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 みりん	600
	すき焼き風煮	ぎゅうにく や 牛肉 焼き豆腐		にんじん 春菊	はくさい 白菜 しめじ 玉ねぎ	こんにやく 砂糖	あぶら 油	塩 しょうゆ	25.1
	ごまあえ	ちくわ		ほうれん草 にんじん	だいこん 大根 きゅうり	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ みりん	19.2
	あお 青のり大豆	だいず 大豆	あお 青のり			かたくり粉	あぶら 油	しお 塩	1.8
23 金	たまごチャーハン / 牛乳	たまご ハム 卵	/牛乳	ねぎ	レタス	ごはん	ごま油	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし オイスター	543
	ぶた しおいた 豚もやしの塩炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん ピーマン	もやし	はるさめ 春雨 さとう 砂糖	あぶら 油	ちゅうか 中華だし しょうゆ しお 塩 酒 しょうゆ	21.6 18.5
	豆腐のそぼろスープ	とうふ 豆腐 鶏ひき肉		チンゲン菜 にんじん	たま 玉ねぎ 白菜	かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ	2.5
1月24日から30日は学校給食週間です！～給食が始まったま時の献立や日本各地の料理、まるごと武雄給食の日があります～									
26 月	ごはん / 牛乳	あじめぐり ～ふくおか県～	/牛乳			ごはん		しょうゆ 酒	560
	がめ煮	とりにく 鶏肉		にんじん きぬさや	れんこん 干しいたけ	こんにやく 里芋 砂糖	あぶら 油	しお 塩 みりん	22.8
	たかないた 高菜炒め	ぶたにく 豚肉 豆腐 油揚げ	しらす 干し		たかなづ 高菜漬け		ごま油	しょうゆ みりん	16.8
	もつ鍋風スープ	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん なら	キャベツ ごぼう にんにく		あぶら 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 中華だし	2.2
27 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			609
	シシリアンライス(肉)	ぎゅうにく 牛肉			たま 玉ねぎ にんにく しょうが	さとう 砂糖	あぶら 油	さけ 酒 しょうゆ みりん	21.7
	シシリアンライス(野菜)	おにくとやさいをごはんのにのせて たべよう			トマト きゅうり レタス キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩	23.3
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	はくさい 白菜 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら 油	こしょう コンソメ	2.0
28 水	ミルクパン / 牛乳	かまぼこ	/牛乳			ミルクパン チョコソース		しょうゆ 中華だし	644
	ちゃんぽん	ぶたにく 豚肉 さつま揚げ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	ちゃんぽん麺	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒	26.6
	浦上そばろ	ぶたにく 豚肉		にんじん いんげん	もやし ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	18.0
	みかん	あじめぐり ～ながさき県～			みかん				2.8
29 木	おにぎり / 牛乳		/牛乳	きゅうしょくがはじまったころのこんだて		ごはん		しお 塩	564
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							22.5
	たくあん				たくあん				16.6
	みそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	はくさい 白菜 玉ねぎ えのき				2.6
30 金	ごはん / 牛乳		/牛乳	まるごとたけおきゅうしょくのひ		ごはん			632
	わかす 若楠ポークのパン粉き	わかす 若楠ポーク		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	しお 塩 しょうゆ 酒	27.0
	れんこんの白和え	豆腐 みそ	ひじき	にんじん	れんこん きゅうり	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 塩	23.2
	キャベたま汁	たまごとり 卵 鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	かたくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	2.0