



若木小学校 給食献立予定表(1/9~23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		
8 水	給食なし								
9	麦ごはん / 牛乳		/牛乳	ブロッコリー	たまねぎ しめじ チャツネ	麦ごはん		ケチャップ ソース	674
	ビーフカレー	牛肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ピューレ	20.5
	レタスとチキンのサラダ	鶏ささみ		にんじん	きゅうり レタス キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう しょうゆ	22.1
	りんご				りんご				2.7
10	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	とり 鶏ひき肉 卵	/牛乳	あすは「かがみびらき」		ごはん		ふりかけ	620
	まつかぜや 松風焼き	とうふ 豆腐 みそ			たまねぎ しょうが	さとう 砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 酒 塩	27.6
	こうはく 紅白なます	とり 鶏肉	にんじん	だいこん 大根	さとう 砂糖			す 酢 しょうゆ 塩	17.1
	ぞうに 雑煮	かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん 小松菜	はくさい 白菜 ごぼう しいたけ	しらたま 白玉もち		しょうゆ 酒 塩	2.2
14	牛めし / 牛乳	牛肉	/牛乳	きぬさや	ごぼう	ごはん 砂糖	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒 みりん	569
	みずな 水菜のおかか和え	ぶたにく 豚肉 かつお節		みずな 水菜 にんじん	きゅうり キャベツ	さとう 砂糖		しょうゆ 酢	26.2
	にくだんご 肉団子と白菜のちゃんこ煮	にくだんご あぶら 肉団子 油揚げ	こんぶ(だし)	にんじん	はくさい 白菜 しめじ	はるさめ 春雨		しょうゆ 酒	16.7
		とうふ 豆腐 かつお節(だし)		ねぎ	だいこん 大根			しお 塩 みりん	2.2
15	クロックムッシュ / 牛乳	ハム	チーズ/牛乳	パセリ	たまねぎ	パン	あぶら 油	しお 塩 こしょう コンソメ ルウ	589
	ぶたにく 豚肉とブロッコリーのトマト煮	ぶたにく 豚肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ なす	さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩 コンソメ	28.4
		だいず 大豆		にんじん トマト	にんにく	じゃがいも		さけ 酒 ケチャップ	25.2
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら 油	しお 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.9
16	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩	593
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	さとう 砂糖		さけ 酒 みりん	26.5
	れんこんのピリ辛炒め	ぶた 豚ひき肉	にんじん いんげん	れんこん にんにく	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ とうぼんじやん 豆板醤	18.9	
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	わかめ こんぶ(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ えのき 白菜	かたくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	1.9
17	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 酒	634
	とり 鶏ごぼうの揚げがらめ	とり 鶏肉			ごぼう	さとう 砂糖 かたくり粉	ごま 油	しお 塩 みりん	29.1
	さんしよくあ 三色和え	かまぼこ	にんじん ピーマン	もやし	さとう 砂糖	ごま 油	しょうゆ		18.1
	く 具だくさんみそ汁	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん 大根	こんにやく 里芋	あぶら 油	さけ 酒 みりん	2.1
20	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		こしょう カレー粉	551
	タンドリーチキン	とり 鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			しお 塩 ケチャップ	23.3
	だいこん 大根のポン酢和え	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	16.7
	ごもく 五目スープ	ぶたにく 豚肉	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 白菜 たけのこ		あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.5	
21	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう	636
	しろみさかな 白身魚のコーン焼き	しろみさかな 白身魚		パセリ	とうもろこし		マヨネーズ	さけ 酒 みりん	26.7
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	いんげん にんじん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ みりん 酒	22.4
	キャベツのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ				1.9
22	わかめと若菜ごはん / 牛乳	かつお節(だし)	/牛乳		はくさい だいこん 白菜 大根	ごはん	ごま	ふりかけ	672
	ふゆやさい 冬野菜のあったかうどん	ぶたにく あぶら 肉団子 油揚げ	こんぶ(だし)	にんじん ほうれん草	しいたけ しょうが	うどん かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒 みりん	24.5
	えだまめ 枝豆とごぼうのサラダ	ツナ	にんじん 枝豆	ごぼう きゅうり				ドレッシング	19.8
	みかん				みかん				1.7
23	ごはん / 牛乳	ぶたにく 豚肉	/牛乳		えのき しょうが	ごはん		ちゅうか 中華だし 酒	616
	キムチ鍋	とうふ 豆腐 みそ		ねぎ にんじん	はくさい 白菜キムチ キャベツ	マロニー	あぶら 油	しょうゆ みりん	24.2
	ギョーザ	ギョーザ							18.8
	かいそう 海藻サラダ	かにかま	わかめ	チンゲン菜 にんじん	だいこん 大根	さとう 砂糖	ごま 油	しお 塩 しょうゆ 酢	2.5

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			
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～										
24 金	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		ご飯			563	
	魚のしょうが煮	いわしのしょうが煮							21.6	
	たくあん			たくあん					17.7	
	みそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ				2.2	
27 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳	にほんかくちのりょうり～さいたま県～		ご飯		ソース ケチャップ	603	
	ゼリーフライ	おから 卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	あぶら油	塩 こしょう	22	
	小松菜とビーフンの炒め物	豚肉 かまぼこ		小松菜	白菜	ビーフン	あぶら油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	16.1	
	けんちん汁	豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	ごま油	塩 酒 しょうゆ	2.1	
28 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳	にほんかくちのりょうり～いばらき県～		ご飯		塩 こしょう	654	
	鶏肉とほうれん草の和風チーズ焼き	鶏肉 高野豆腐	チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく	さとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	32.5	
	そぼろ納豆	納豆			きりぼしだいこん 切干大根		あぶら油	しょうゆ 塩 酒	19.7	
	れんこんのこんこん汁	あぶら油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ しめじ えのき				1.9	
29 水	ミルクパン(チョコクリーム) / 牛乳		/牛乳	にほんかくちのりょうり～かながわ県～		パン チョコクリーム		しょうゆ 酒 中華だし	642	
	サンマーメン	豚肉	わかめ	にら にんじん	もやし きくらげ たまねぎ はくさい 白菜	中華麺 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま油	オイスター 塩	25.4	
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり キャベツ		ごま油	ドレッシング	22.7	
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.6	
30 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳	まるごと たけおきゅうしょくのひ		ご飯			610	
	若楠ポークのガーリック焼き	若楠ポーク			たまねぎ にんにく	さとう 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	25.9	
	武雄野菜のみそ炒め	鶏ひき肉 みそ		チンゲン菜 にんじん	れんこん キャベツ しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	19.6	
	豆腐とたまごのすまし汁	豆腐 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根 しいたけ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.1	
31 金	たまごチャーハン / 牛乳	ハム 卵	/牛乳	ねぎ	レタス	ご飯	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	580	
	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		にら	たまねぎ もやし	さとう 砂糖	あぶら油	ケチャップ 豆板醤	23.0	
				にんじん	にんにく しょうが	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	20.5	
	春雨と白菜のスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ はくさい 白菜	はるさめ 春雨	あぶら油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.8	