

令和6年度



1月献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食 品 名						栄養価(えいようか) エネルギーたんぱく質脂質 kcalg%		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)				
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5
9 (木)		ごはん	あじのかば焼き もやしのおひたし 高野豆腐のみそ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	鰯 うす揚げ 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり 大根 白菜 ねぎ	484 23.1 34.0	578 26.9 30.8	664 28.7 28.3
10 (金)		ごはん	鶏つくね 納豆和え 豚肉の南蛮煮	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	鶏つくね 納豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ ごぼう しめじ	529 22.4 31.3	614 24.4 27.9	699 26.5 25.5
13 (月)			成 人 の 日									
14 (火)		ごはん	しいらのえごまだれ ゆでキャベツ すいとん ヨーグルト	ごはん 米粉 砂糖 すいとん	油	しいら 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	えごまの葉 人参	生姜 キャベツ 大根 えのきだけ	518 25.1 26.4	611 28.8 23.6	692 30.7 21.7
15 (水)		ごはん	焼きぎょうざ 鉄だっぶりサラダ サッポロラーメン しそかつおぶりかけ	ごはん 砂糖 中華めん しそ鰹ぶりかけ	ごま油	ぎょうざ 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ もやし とうもろこし	500 19.5 24.7	625 22.9 22.8	710 25.0 20.5
16 (木)		ごはん	きときとランチ わかさぎのフリッター よごし おでん	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋	油 ごま	厚揚げ さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッター 昆布	小松菜 人参	白菜 大根	511 21.7 35.0	602 24.0 31.7	694 26.6 29.7
17 (金)		ごはん	かにたま チンゲンサイソテー マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	かに玉 ウィナー 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 生姜 にんにく 菊 干しいりだけ ねぎ	505 24.0 37.4	604 27.2 34.0	691 29.4 31.5
20 (月)		食パン	ホキのアンGRES 海藻サラダ 野菜ポタージュ	食パン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	ホキ ベーコン	牛乳 海藻ミックス 脱脂粉乳	人参 かぼちゃ	大根 白菜 玉ねぎ クリームコーン	525 22.3 34.3	592 24.7 32.8	703 28.7 31.0
21 (火)		ソフト麺	ソフト麺の肉みそ 蒸しパン ピーンズサラダ ポケットチーズ	ソフト麺 砂糖 でん粉 蒸しパン	油 ごま油	豚肉 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいりだけ 菊 キャベツ	525 20.8 30.7	577 22.6 29.0	668 25.3 26.4
22 (水)		ごはん	にしんのみぞれ煮 塩ナムル 親子煮	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	にしんのみぞれ煮 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	535 28.8 38.5	643 33.3 35.8	732 36.0 33.0
23 (木)		ごはん	ハヤシライス あらびきウィナー グリーンサラダ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉 ウィナー	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 きゅうり	509 18.3 35.2	638 22.1 34.7	727 24.1 31.8
24 (金)		ごはん	豚肉のかおり揚げ 梅肉和え のっぺい汁	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	油	豚肉 うす揚げ	牛乳	ゆかり 人参	キャベツ もやし 梅肉 大根 えのきだけ	492 20.1 34.8	595 23.7 32.4	679 25.5 29.4
27 (月)		コッペパン	理科の献立 星形ハンバーグ サイエンスサラダ (紫キャベツのサラダ) 塩レモンドレッシング 根茎菜のポトフ りんご	コッペパン 砂糖 じゃが芋		ハンバーグ ウィナー ひよこ豆	牛乳	人参	紫キャベツ キャベツ 玉ねぎ 白菜 かぶ りんご	524 21.8 30.2	579 23.6 29.5	675 26.5 27.6
28 (火)		ごはん	家庭科の献立 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 えのきだけ	517 21.4 37.1	611 23.9 33.7	701 26.3 31.6
29 (水)		ごはん	社会の献立 ホキの天ぷら 青菜のごま和え 煮みそ	ごはん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	ホキ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 ごぼう	499 24.2 32.1	594 27.8 29.1	682 30.0 26.8
30 (木)		ごはん	算数(数学)の献立 スパニッシュオムレツ 黄金比の野菜炒め 厚揚げのカレー味	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 カレールウ	スパニッシュオムレツ ベーコン 厚揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ いんげん	にんにく キャベツ 玉ねぎ	551 21.0 38.5	658 23.9 35.7	746 26.1 33.1
31 (金)		ごはん	国語の献立 かぼちゃコロッケ 甘酢和え 大豆の変身汁 みかんゼリー	ごはん 砂糖 みかんゼリー	油	鶏肉 木綿豆腐 うす揚げ 大豆 豆乳	牛乳	かぼちゃコロッケ 人参 枝豆	もやし きゅうり 白菜 ねぎ	558 22.1 28.5	641 24.4 26.1	728 26.8 24.4

※1月27日(月)～31日(金)は、全国学校給食週間です。今年度の給食献立テーマは「学びをばくり！おいしい教科書」です。