



# 1月 献立表



令和6年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ほん・めん	献立名	食 品 名						栄養価 (えいようか)			
				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)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g %			
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	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 じゅが芋 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 鉄たっぷりサラダ サッポロラーメン しそかつおふりかけ	ごはん 砂糖 中華めん しそ脇ふりかけ	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 マー婆ー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	かに玉 ウインナー 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 生姜 にんにく 茄子 干しいたけ ねぎ	505 24.0 37.4	604 27.2 34.0	691 29.4 31.5	
20 (月)		食パン	ホキのアングレス 海藻サラダ 野菜ボタージュ	食パン 米粉 砂糖 じゅが芋	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 プロッコリー	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 茄子 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 あらびきウインナー グリーンサラダ	ごはん じゅが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 プロッコリー	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 のっべい汁	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 根茎葉のボトフ りんご	コッペパン 砂糖 じゅが芋		ハンバーグ ウインナー 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 ボテトサラダ みそ汁	ごはん 砂糖 じゅが芋	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 じゅが芋	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 チングンサイ 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 大豆の变身汁 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「学びをぱくり！おいしい教科書」です。