

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	始業式										
9	木	ごはん 牛乳 かにたま チンゲンサイソテー マーボー豆腐 	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 筍 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	807	33.9	30.4	2.6
10	金	ごはん 牛乳 しいらのえごまだれ ゆでブロッコリー すいとん ヨーグルト	しいら 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	えごまの葉 人参	生姜 ブロッコリー 大根 えのきたけ	ごはん 米粉 砂糖 すいとん	油	799	35.0	20.2	1.8
13	月	成人の日 										
14	火	ごはん 牛乳 鶏つくね 納豆和え 豚肉の南蛮煮	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	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	817	30.3	24.3	1.8
15	水	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター よごし おでん きときとランチ	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	ごはん 砂糖 こんにやく 里芋	油 ごま	811	30.5	28.5	2.6
16	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 鉄たつぷりサラダ サッポロラーメン しそかつおふりかけ	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	ごはん 砂糖 中華めん しそ鰹ふりかけ	ごま油	854	28.7	20.2	4.1
17	金	ごはん 牛乳 あじのかば焼き もやしのおひたし 高野豆腐のみそ汁	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	ごはん 米粉 砂糖	油	774	33.2	27.2	2.4
20	月	ごはん 牛乳 にしんのみぞれ煮 塩ナムル 親子煮	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	ごはん こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	868	42.5	32.5	1.9
21	火	食パン 牛乳 ホキのアンブレ 海藻サラダ 野菜ポタージュ	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	食パン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	844	33.8	29.5	4.7
22	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の肉みそ 蒸しパン ピーンスサラダ ポケットチーズ	豚肉 赤えんどう 青えん どう ひよこ豆	牛乳 チーズ ブロッコリー	人参 ブロッコリー	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍 キャベツ	ソフト麺 砂糖 でん粉 蒸しパン	油 ごま油	730	28.6	27.2	4.0
23	木	ごはん 牛乳 豚肉のかおり揚げ 梅肉和え のっぺい汁	豚肉 うす揚げ	牛乳	ゆかり 人参	キャベツ もやし 梅肉 大根 えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく 里芋	油	794	29.7	28.8	1.6
24	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス あらびきウインナー グリーンサラダ	豚肉 ウインナー	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	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	864	28.5	31.9	3.6
学校給食週間：1月27日(月)～1月31日(金) 「学びをばぐり！おいしい教科書」 												
27	月	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 甘酢和え 大豆の変身汁 みかんゼリー 国語	鶏肉 豆乳 木綿豆腐 大豆 うす揚げ	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	ごはん 砂糖 みかんゼリー	油	843	30.6	23.4	2.0
28	火	コッペパン 牛乳 星形ハンバーグ サイエンスサラダ (紫キャベツのサラダ) 根茎葉のポトフ りんご 理科	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	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃが芋		817	32.6	27.4	5.6
29	水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 家庭科	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 えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	810	30.2	30.1	2.8
30	木	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら 青菜のごま和え 煮みそ 社会	ホキ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 ごぼう	ごはん 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	784	34.2	25.7	2.1
31	金	ごはん 牛乳 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 数学	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	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 カレールウ	864	29.1	32.0	2.6

※加工食品は、主な食材の食品群に表示されています。