



# 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) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				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		
9 (木)		ごはん	焼ききょうざ 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 しそ麺ふりかけ	ごま油	きょうざ 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	851 28.5 20.1	
10 (金)		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	812 30.5 28.5	
13 (月)		成 人 の 日									
14 (火)		ごはん	かにたま チングンサイソテー 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	チングンサイ 人参	キャベツ 生姜 にんにく 萩 干しいたけ ねぎ	807 33.9 30.4	
15 (水)		ごはん	あじのかば焼き もやしのおひたし 高野豆腐のみぞ汁	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	775 33.1 27.2	
16 (木)		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	816 30.5 24.5	
17 (金)		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	800 35.1 20.1	
20 (月)		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	チングンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	863 42.1 32.2	
21 (火)		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 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	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	873 28.7 32.3	
22 (水)		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	800 29.6 28.6	
23 (木)		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	843 33.6 29.6	
24 (金)	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 干しいたけ 萩 キャベツ	730 28.6 27.2	
27 (月)		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	796 34.6 25.4	
28 (火)		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 チングンサイ いんげん	にんにく キャベツ 玉ねぎ	870 29.7 32.3	
29 (水)		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	846 30.6 23.3	
30 (木)		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 じゃが芋		ハンバーグ ワインナー 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	825 32.8 27.2	
31 (金)		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	819 30.1 30.4	

※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。