

1月の献立表



日 曜	主 食	牛 乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
12	火	鯛めし		いちご入りサイダーゼリー	松風焼き 澄まし汁	牛乳・油揚げ・鯛・鶏肉・豚肉・卵・かまぼこ・はんぺん・味噌・寒天	米・もち米・油・パン粉・砂糖・ごま	たけのこ・絹さや・長ねぎ・生姜・しめじ・白菜・小松菜・三つ葉・いちご	795kcal 34.3g
13	水	ご飯		ほんかん	ポークストロガノフ 野菜サラダ	牛乳・豚肉・調理用牛乳・生クリーム	米・バター・オリーブ油・小麦粉・油・砂糖	マッシュルーム・しめじ・玉ねぎ・生姜・長ねぎ・水菜・大根・トマトピューレ・キャベツ・ほんかん	801kcal 24.8g
14	木	肉うどん		りんご	野菜チップス	牛乳・油揚げ・豚肉	うどん・油・砂糖・さつま芋	ごぼう・人参・長ねぎ・小松菜・れんこん・りんご	790kcal 26.8g
小正月献立									
15	金	小豆ご飯			つくねバーグ かぶのゆず漬け いものこ汁	牛乳・小豆・鶏肉・凍り豆腐・卵・豆腐・油揚げ	米・もち米・油・パン粉・砂糖・でん粉・里芋・こんにゃく	玉ねぎ・生姜・人参・かぶ・ゆず・なめこ・しめじ・舞茸・長ねぎ・干し椎茸	804kcal 33.6g
免疫カアップ献立									
18	月	ご飯			ひじき入り春巻き スンドゥップチゲ	牛乳・豚肉・豆腐・味噌・コチジャン	米・油・春雨・砂糖・ごま油・でん粉・春巻きの皮・小麦粉	生姜・人参・たけのこ・長ねぎ・大根・白菜・白菜千枚・えのきだけ・しめじ・ニラ	805kcal 25.5g
19	火	フレンチトースト			エビのクリーム煮 キャロットラペ	牛乳・卵・えび・調理用牛乳・ベーコン・生クリーム・ツナ	パン・砂糖・バター・マカロニ・小麦粉・油・ごま	にんにく・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・生姜・人参・らっきょう漬	819kcal 31.4g
大寒献立									
20	水	ご飯			鶏唐揚げみぞれかけ のりの佃煮 冬野菜サラダ あったか根菜豆乳汁	牛乳・のり・鶏肉・豚肉・油揚げ・豆乳・味噌	米・砂糖・でん粉・油・さつま芋・こんにゃく	生姜・大根・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・ごぼう・人参・しめじ・長ねぎ	815kcal 28.2g
21	木	担々麺		柑橘類	フーヨーハイ	牛乳・豚肉・味噌・卵・かに・かにかまぼこ・豆腐	中華麺・ごま油・油・砂糖・でん粉・練りごま	にんにく・生姜・人参・ピーマン・長ねぎ・干し椎茸・玉ねぎ・たけのこ・小松菜・万能ねぎ・みはや	828kcal 34.5g
22	金	カレーピラフ			マカロニグラタン 白菜スープ	牛乳・調理用牛乳・鶏肉・ベーコン・チーズ・ワインナー	米・麦・バター・マカロニ・油・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・生姜・人参・グリーンピース・マッシュルーム・長ねぎ・白菜・キャベツ・小松菜	813kcal 28.3g
給食発祥の地山形県献立									
25	月	だだ茶豆ご飯		りんご	赤魚の唐揚げ 芋煮汁	牛乳・油揚げ・赤魚・豚肉・生揚げ	米・もち米・でん粉・油・里芋・こんにゃく	枝豆・生姜・人参・大根・ごぼう・しめじ・舞茸・長ねぎ・りんご	816kcal 32.1g
東京都食材献立									
26	火	むろ鯨のミートソース スパゲティ		明日葉 チーズケーキ	水菜と小松菜のおひたし	牛乳・卵・豚肉・むろ鯨・鯨節・チーズ・クリームチーズ・生クリーム	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖・小麦粉	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・セロリ・マッシュルーム・トマト・小松菜・キャベツ・水菜・明日葉	802kcal 30.4g
東京都食材献立									
27	水	麦ご飯		フルーツ ヨーグルトかけ	ポークカレー つぼ漬け炒め	牛乳・豚肉・ちりめんじゃこ・ヨーグルト	米・麦・油・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・りんご・セロリ・トマト缶・つぼ漬け・キャベツ・黄桃缶・パイン缶・みかん缶	834kcal 23.6g
東京都食材献立									
28	木	深川飯			むろ鯨のおろしハンバーグ 糸寒天サラダ ちゃんこ汁	牛乳・豚肉・あさり・むろ鯨・糸寒天・鶏肉・豆腐・油揚げ	米・麦・油・砂糖・パン粉・でん粉・こんにゃく	ごぼう・人参・グリーンピース・生姜・にんにく・玉ねぎ・大根・万能ねぎ・キャベツ・もやし・小松菜・白菜・えのきだけ・長ねぎ・ニラ	790kcal 34.3g
昔の給食献立									
29	金	ジャムドッグ			鯨の竜田揚げ クリームシチュー	牛乳・くじら肉・ベーコン・鶏肉・調理用牛乳	パン・油・じゃが芋・バター・小麦粉	いちごジャム・生姜・人参・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	803kcal 35.6g

↑ 全国学校給食週間 ↓

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 食材は果物以外全て加熱しています。
 * 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

