

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
給食なし(午前授業)									
正月献立									
11	水	ちらし寿司			鯖の味噌焼き 紅白なます すまし汁	飲用牛乳・鶏肉・さわら・味噌・豆腐・黒豆	米・麦・砂糖・油・ごま・でん粉・白玉粉	たけのこ・人参・かんぴょう・干し椎茸・さやえんどう・れんこん・大根・ゆず・小松菜・長ねぎ・えのき茸	721kcal 35.7g
12	木	カレーうどん		みかん	味噌じゃが わかめの酢の物	飲用牛乳・豚肉・油揚げ・味噌・わかめ・しらす干し	うどん・でん粉・じゃが芋・砂糖・油	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・小松菜・きゅうり・もやし・みかん	720kcal 26.1g
小正月献立									
13	金	雑炊		白玉じるこ	鯉のごま味噌焼き キャベツの昆布和え	飲用牛乳・鶏肉・かつお・味噌・塩昆布・小豆	米・砂糖・ごま・白玉餅	干し椎茸・えのき茸・人参・大根・白菜・万能ねぎ・生姜・キャベツ	771kcal 40.9g
兵庫県献立									
16	月	たごご飯		きゃあもち	玉ねぎのかき揚げ ばち汁	飲用牛乳・たご・桜えび・卵・油揚げ	米・麦・砂糖・小麦粉・上新粉・油・そうめん・さつま芋	人参・ごぼう・万能ねぎ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松菜	789kcal 25.4g
防災献立									
17	火	わかめご飯 (備蓄米)			大豆と小魚の揚げ煮 地元野菜の味噌汁 ふかし芋	飲用牛乳・わかめ・豚肉・高野豆腐・味噌・大豆・煮干し	アルファ化米・油・里芋・こんにゃく・でん粉・ごま・さつま芋・砂糖	人参・白菜・大根・長ねぎ	715kcal 26.4g
18	水	エッグトースト	マスコップアップ		豆腐のスープ煮 カリカリじゃこサラダ	卵・豆腐・豚肉・ちりめんじゃこ・茎わかめ・乳酸菌飲料	食パン・油・マヨネーズ・でん粉・ごま油・砂糖	玉ねぎ・パセリ・エリンギ・にんにく・生姜・人参・たけのこ・干し椎茸・白菜・ブロッコリー・大根・きゅうり	770kcal 37.9g
19	木	塩ラーメン			ししゃもの香り揚げ 華風きゅうり ミニトマト	飲用牛乳・豚肉・子持ちししゃも・卵	中華麺・油・小麦粉・ごま油・ごま・砂糖	もやし・人参・たけのこ・玉ねぎ・にら・生姜・干し椎茸・ホールコーン・パセリ・きゅうり・唐辛子・チェリートマト	743kcal 32.6g
20	金	かつおでんぶご飯		はれひめ	肉じゃが 味噌ドレサラダ	飲用牛乳・かつお粉・豚肉・わかめ・大豆・味噌・しらす干し	米・ごま・砂糖・油・じゃが芋・糸こんにゃく・ごま油	生姜・玉ねぎ・人参・さやいんげん・もやし・キャベツ・きゅうり・みかん	713kcal 28.7g
23	月	中華おこわ		いよかん	トック ナムル	飲用牛乳・豚肉・鶏肉・わかめ・卵	米・もち米・トック・油・ごま油・ごま・砂糖	生姜・人参・干し椎茸・たけのこ・さやいんげん・にんにく・大根・万能ねぎ・もやし・小松菜・長ねぎ・唐辛子・いよかん	732kcal 26.2g
給食発祥の地山形県献立									
24	火	ご飯			鮭の塩焼き 野沢菜炒め 豚汁	飲用牛乳・鮭・豚肉・豆腐・味噌	米・ごま油・ごま・油・こんにゃく・里芋	野沢菜漬け・小松菜・人参・ごぼう・大根・長ねぎ	717kcal 38.0g
昭和30年代の給食									
25	水	コッペパン いちごジャム			鯨の竜田揚げ フレンチサラダ カレーシチュー	飲用牛乳・くじら・豚肉	コッペパン・いちごジャム・でん粉・小麦粉・油・じゃが芋	生姜・きゅうり・キャベツ・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	837kcal 40.5g
昭和40年代の給食									
26	木	ミートソースソフト麺		りんご	コンソメスープ チーズ	飲用牛乳・豚肉・チーズ・ベーコン	ソフト麺・油・バター・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・セロリ・マッシュルーム・トマト・ビュレ・キャベツ・ぶなしめじ・パセリ・りんご	730kcal 32.1g
昭和50年代の給食									
27	金	ご飯			ボークカレー フルーツヨーグルトサラダ ゆでたまご	飲用牛乳・豚肉・ヨーグルト・卵	米・じゃが芋・油・小麦粉・バター	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・みかん缶・りんご・バナナ・レモン果汁・レーズン	882kcal 29.7g
東京都食材献立									
30	月	小松菜ご飯	東京牛乳		むろ鱈のメンチカツ キャベツのおかか和え めくみ汁	飲用牛乳・ちりめんじゃこ・かつお節・むろ鱈・調理用牛乳・卵・生揚げ・味噌	胚芽米・パン粉・油・こんにゃく・小麦粉	小松菜・生姜・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参・かぶ・白菜・えのきたけ・ほうれん草・長ねぎ	827kcal 40.4g
31	火	きな粉揚げパン		天草	ポテトチースグラタン ジュリエンスープ	飲用牛乳・きな粉・豚肉・調理用牛乳・チーズ・ベーコン	コッペパン・砂糖・油・小麦粉・じゃが芋・バター・パン粉	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・人参・トマト缶・みかん	792kcal 27.5g

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・ミニトマト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。

