



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 	黄の仲間熱や 力の元になる 	緑の仲間 体の調子を整え 	エネルギー
9 木	菜めし			精白米,粒麦,白ごま	だいこん葉	787 kcal
	松風焼き		鶏ひき肉,豚ひき肉,★大豆(国産),赤みそ,白みそ,★たまご	サラダ油,乾パン粉,三温糖,白ごま	ねぎ,しょうが	
	五目きんぴら		豚こま	サラダ油(米),つきこんにゃく,さとう,白ごま(いり)	にんじん,ごぼう,れんこん	
	だまこ汁		若鶏肉モモ	きりたんぼ	ごぼう,にんじん,だいこん,ほんしめじ,ねぎ,こまつな	
10 金	シュガー揚げパン			★コッペパン・40g,油(揚げ油),グラニュー糖		774 kcal
	ココア揚げパン			★ショートニングパン・油(揚げ油),グラニュー糖		
	焼肉サラダ		豚こま,きわかめ,粉寒天	サラダ油,さとう	にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	鶏団子と春雨のスープ		鶏ひき肉,★たまご	じゃがいも,★緑豆はるさめ	にんじん,玉葱,ねぎ,干し椎茸,しょうが,はくさい	
14 火	麦ご飯			精白米,粒麦		779 kcal
	鯖のごまみそだれがけ		★サバ,赤みそ	さとう,白すりごま,白ごま	しょうが	
	野菜のうま煮		さつま揚げ(卵無)	サラダ油,じゃがいも,板こんにゃく,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,しょうが,さやえんどう	
	具だくさんみそ汁		白みそ,赤みそ,冷凍わかめ	じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな	
15 水	かきたまうどん		鶏こま,★油揚げ,かまぼこ,★たまご	さとう,でん粉,冷凍うどん	にんじん,玉葱,★もやし,ねぎ,こまつな	783 kcal
	かしわ天とちくわの磯辺揚げ		鶏肉むね,あおのり,焼き竹輪(卵無)	小麦粉,白ごま,油(揚げ油)	しょうが(甘酢漬)	
	かぶの浅漬		粉寒天		かぶ(薬つき),きゅうり,にんじん,しょうが,レモン(果汁)	
	白玉しるこ		小豆	さとう,白玉粉		
16 木	ビビンパ		★たまご,豚ひき肉,粉寒天,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,ごま油,白ごま	しょうが,干しぜんまい,たけのこ(ゆで),★大豆もやし,★もやし,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	833 kcal
	大豆と砂肝のから揚げ		★大豆(国産),砂肝	でん粉,油,上新粉		
	ナタデココフルーツ			さとう	★バナナ,みかん缶,★黄桃缶,★ナタデココ	
17 金	フレンチトースト		★牛乳,★たまご	食パン★バター,さとう		738 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚こま,白いんげん豆	サラダ油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんじん,玉葱,グリーンピース・冷	
	ごぼうチップサラダ			なたね油,三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,黄パプリカ,ごぼう	
20 月	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,赤みそ,★木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸(足切),玉葱,ねぎ,にら	821 kcal
	白菜のスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油	干し椎茸,にんじん,玉葱,はくさい	
	フルーツポンチ		粉寒天	さとう	★バナナ,みかん缶,★黄桃缶,★パイナップル缶,レモン(果汁)	
21 火	麦ご飯			精白米,粒麦		741 kcal
	のりの佃煮		もみのり	さとう,水あめ		
	ししゃもの2種揚げ		★ししゃも,あおのり	小麦粉,でん粉,油		
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵無),粉寒天	ごま油,さとう,白ごま	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	
	飛鳥汁		★油揚げ,★木綿豆腐,白みそ,赤みそ,★牛乳★脱脂粉乳		玉葱,にんじん,はくさい,こまつな	
	果物(オレンジ1/6)				清見オレンジ	

1月 こんだてひょう

22 水	ジャージャー麺		豚ひき肉,赤みそ	中華めん,ごま油,サラダ油 さとう,でん粉,白ごま	きゅうり,★もやし,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ	704 kcal
	中華風コーンスープ		鶏こま,★たまご	でん粉	玉葱,にんじん,たけのこ,黒さくらげ(乾),ホールｺｰﾝ(冷),こまつな	
	中華ごま団子		あずき	白玉粉,さとう,ごま油,白ごま,油		
23 木	豚・キムチ丼		豚こま,豚ばら	精白米,粒麦,サラダ油,しらたき,さとう,白ごま	しょうが,はくさい(キムチ漬け),玉葱,にんじん	819 kcal
	バランスサラダ		ひじき,★油揚げ,金時豆	つきこんにゃく,さとう,サラダ油	こまつな,にんじん,きゅうり,ホールｺｰﾝ	
	しめじと豆腐のみそ汁		★油揚げ,白みそ,赤みそ ★木綿豆腐		玉葱,ほんしめじ,こまつな	
24 金	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米,粒麦,白ごま		754 kcal
	鮭の塩焼き		サケ			
	切干大根のごま和え		粉寒天	さとう,白ごま,白すりごま	切干しだいこん,こまつな,キャベツ,にんじん	
	すいとん汁		鶏こま,★油揚げ	白玉粉,小麦粉	だいこん,にんじん,はくさい,こまつな	
27 月	麦ご飯			精白米,粒麦		798 kcal
	鉄火みそ		★大豆(国産),赤みそ	サラダ油,さとう,白ごま	ごぼう	
	豆腐のうま煮		豚こま,あらははんぺん ★木綿豆腐	サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん,キャベツ, ★もやし,黒さくらげ(乾),ねぎ,こまつな	
	いも団子汁		豚こま	じゃがいも,小麦粉	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	
28 火	麦ご飯			精白米,粒麦		768 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でん粉,油	しょうが,にんにく	
	野菜のうま煮		さつま揚げ(卵無)	サラダ油,じゃがいも,板こんにゃく,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ, しょうが,さやえんどう	
	具だくさんみそ汁		白みそ,赤みそ,冷凍わかめ	じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな	
29 水	糸昆布の混ぜご飯		鶏ひき肉,★油揚げ 細切りこんにゃく	精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,白ごま(いり)	にんじん	726 kcal
	肉じゃが		豚こま	サラダ油(米),板こんにゃく,じゃがいも,車麩,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん	
	どさんこ汁		豚こま,白みそ	★バター	にんじん,玉葱,ねぎ,ホールｺｰﾝ(冷),こまつな	
	果物(みかん1/2)				みかん	
30 木	麦ご飯			精白米,粒麦		751 kcal
	イカのチリソース		★イカ	でん粉,油(大豆),ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	
	みそドレッシングサラダ		白みそ	じゃがいも,油(揚げ油),さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,ホールｺｰﾝ	
	中華はるさめスープ		豚こま,★木綿豆腐	サラダ油,でん粉,★緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,★もやし,黒さくらげ(乾),こまつな	
31 金	ホットポットグラタン		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),鶏こま,★牛乳★生クリーム,★ピザチーズ	★リゾット(パン),サラダ油(米),★バター,小麦粉,乾パン粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ	797 kcal
	パンネのソテー		豚ひき肉	サラダ油,パンネ	とうがらし(乾),にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶,ピーマン	
	さつまいものサラダ			さつまいも,サラダ油,さとう,マヨネーズ(卵無)	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	野菜とウイナーのスープ		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)	じゃがいも	にんじん,キャベツ	

※アレルギー食品には記号を表示しています



新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。



今年は巳年です

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

