

1/12 水 ~ 1/31 月

## 学校給食献立表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
1/12 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ぞう煮 たづくり	【米 【トック、とり肉、さといも、ほうれんそう、だいこん、にんじん、白みそ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ごまめ、三温糖、しょうゆ濃、みりん、白ごま	1/21 金 ★ はし	ごはん 牛乳 肉じゃが あえもの	【米 【牛肉、糸こんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
1/13 木	ミニココアパン 牛乳 白菜シチュー ジャーマンポテト	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【じゃがいも、油、たまねぎ、ベーコン、パセリ、にんにく、塩、こしょう	1/24 月 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 みず菜のはりはり煮	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、とうふ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、みずな、はくさい、油、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、酒、塩
1/14 金	こんさいピラフ 牛乳 たまごスープ ごまドレッシングあえ	【米、ごぼう、にんじん、れんこん、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	1/25 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き	【米 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【鮭、油
1/17 月 はし	ミニパン 牛乳 和風スパゲティ フレンチサラダ	【パン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩、こしょう	1/26 水	コッペパン 牛乳 バズーのスープ ごぼうサラダ	【パン 【とりひき肉、塩、酒、でんぷん、〈水〉、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、ケチャップ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ツナ、ごぼう、砂糖、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、白ごま、塩、こしょう
1/18 火	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃのポターージュ あじフライ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、かぼちゃポターージュ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、〈水〉、パン粉、油	1/27 木 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ わかさぎのからあげ	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油
1/19 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ごもく煮 あまずあえ	【米 【だいた、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	1/28 金 はし ◆	ミニパンキンパン 牛乳 ジャーチャー麺	【パン、パンキンペースト 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、みそ、しょうゆ濃、みりん、砂糖、トウバンジャン、ごま油、チンゲンサイ、もやし、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、みりん
1/20 木 はし	はちみつパン 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【パン、はちみつ 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油	1/31 月	ごはん 牛乳 ひよこ豆のキーマカレー ヨーグルトあえ	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、ひよこめ、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイン、黄桃、ヨーグルト

- パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。

- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。  
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。

児童1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	505	20.5	16.1	307	72	1.5	2.4	179	0.34	0.48	16	2.9	1.8
学年 3・4年	584	23.4	18	326	83	1.8	2.8	204	0.4	0.53	20	3.6	2.2
学年 5・6年	663	26.4	19.9	345	94	2.2	3.1	229	0.47	0.57	23	4.3	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。

お願い  
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」  
等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協  
力をお願いします。