

令和5年1月分

# 学校給食献立表

1/11 水 ~ 1/31 火

★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
1/11 水 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごトックスープ たづくり	【米 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ごまめ、三温糖、しょうゆ濃、みりん、白ごま	1/23 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
1/12 木	こんさいピラフ 牛乳 マカロニスープ てり焼きハンバーグ	【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、〈水〉	1/24 火  はし	ミニアップルパン 牛乳 みそラーメン はなやさいのマヨサラダ	【パン、ドライアップル 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、油、とんこつスープ、ポーンストック、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、こしょう、〈水〉 【ハム、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんじん、マヨネーズ、サラダ油、酢、砂糖、塩、洋がらし
1/13 金  はし	ミニぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース 白菜とひじきのサラダ ヨーグルト	【パン、ほしぶどう 【スパゲティ、牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩 【ヨーグルト	1/25 水 ★ はし	ごはん 牛乳 せんべい汁 いかのフライ	【米 【南部せんべい、とり肉、はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ、みりん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、けずりぶし、〈水〉 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油
1/16 月	げんまいごはん 牛乳 こんさいカレー フルーツミックス	【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイン、黄桃、シロップ	1/26 木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 みず菜のはりはり煮	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、みずな、はくさい、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、酒
1/17 火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 かぶのスープ おこのみ焼き	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ベーコン、かぶ(葉付き)、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、塩、けずりぶし、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース	1/27 金 ★ はし	ごはん 牛乳 がめ煮 おひたし	【米 【とり肉、あつあげ、こんにゃく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
1/18 水 ★ はし	ごはん 牛乳 豚汁 さばの煮付	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、しょうゆ濃、三温糖、酒、みりん、〈水〉	1/30 月 ★ はし	クファージュシー 牛乳 かき卵汁 しろ菜のたいたん ゼリー	【米、麦、ぶた肉、にんじん、きざみこんぶ、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【しろな、さがきてんぶら、しょうゆ濃、砂糖、みりん 【ゼリー
1/19 木 ★ はし ◆	ひじきとツナの混ぜごはん 牛乳 ビーフンスープ れんこんのからあげ	【米、ツナ、めひじき、にんじん、しょうゆ濃、みりん、酒、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【れんこん、けずりぶし、〈水〉、でんぷん、純カレー粉、塩、油	1/31 火 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 こんにゃくちりめん	【米 【とりひき肉、土しょうが、とうふ、でんぷん、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、はるさめ、はくさい、もやし、にんじん、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【糸こんにゃく、ちりめんじゃこ、ちくわ、ビーマン、にんじん、白ごま、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、酒
1/20 金	ミニココアパン 牛乳 ボーキューンズ ごまドレッシングあえ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、〈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	●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、ご了承をお願いします。		

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	炭水化物 g
学年 1・2年	507	20.9	16.5	304	71	1.9	2.5	177	0.32	0.47	18	3.1	1.9	69.2
学年 3・4年	585	23.7	18.2	321	82	2.3	2.9	201	0.38	0.5	22	3.8	2.3	81.4
学年 5・6年	664	26.6	19.9	338	92	2.6	3.2	225	0.43	0.54	25	4.5	2.7	93.5

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

