

令和6年1月分

1/10 水 ～ 1/31 水

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
1/10 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ぞう煮 黒豆 たづくり	【米 【トック、とり肉、さといも、だいこん、ほうれんそう、にんじん、白みそ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【くろめ、三温糖、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ごまめ、三温糖、しょうゆ濃、みりん、白ごま	1/22 月 ★ はし	ごはん 牛乳 そぼろ煮 れんこんのきんぴら	【米 【ぶたひき肉、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、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ちくわ、れんこん、にんじん、油、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、けずりぶし、〈水〉
1/11 木 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ	【ミニパン 【スパゲティ、ぶたひき肉、牛ひき肉、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 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	1/23 火 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ あじフライ そくせきづけ	【米 【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〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油 【かぶ(葉付き)、しょうゆ濃、塩
1/12 金 ★ はし	ひじきとツナの混ぜごはん 牛乳 かき卵汁 みずなのおひたし くだもの	【米、ツナ、めひじき、にんじん、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、 〈水〉 【ちくわ、みずな、にんじん、干しわかめ、土しょうが、白ごま、しょうゆ濃、酢、みりん 【みかん	1/24 水	げんまいごはん 牛乳 カレー はなやさいのマヨサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、 こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ブロッコリー、カリフラワー、コーン、マヨネーズ、サラダ油、酢、砂糖、塩、洋がらし
1/15 月 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 牛すき丼	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、 〈水〉 【牛肉、酒、糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	1/25 木 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かやくうどん しゅんぎくのおひたし	【米、ゆかり粉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、 みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
1/16 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにゃく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、 みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	1/26 金 ★ はし	ごはん 牛乳 豚汁 しろ菜のたいたん	【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、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さがきてんぶら、はくさい、しろな、しょうゆ淡、砂糖、みりん
1/17 水	ビーフピラフ 牛乳 かぶのスープ レモンあえ ミニ牛乳プリン	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈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、しょうゆ淡、 塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いん、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ淡、砂糖、みりん 【ミニ牛乳プリン	1/29 月 ★ はし	わかめごはん 牛乳 中華スープ パオシュウ ミニりんごゼリー	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、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〉 【パオシュウ、油 【ミニりんごゼリー
1/18 木	ミニパン 牛乳 ポークビーンズ 根菜サラダ	【ミニパン 【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、でんぶん、〈水〉 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	1/30 火	ミニパンキンパン 牛乳 野菜ソテー カレーコロッケ	【ミニパンキンパン 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、 ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【カレーコロッケ、油
1/19 金 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 治部煮風 さばの香味焼き そくせきづけ	【米 【とり肉、しょうゆ濃、酒、三温糖、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、生しいたけ、ふ、しょうゆ濃、 しょうゆ淡、みりん、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【さば、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【だいこん(葉付き)、しょうゆ濃、塩	1/31 水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あえもの	【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、でんぶん、〈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

●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。
●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。

●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ご覧いただけます。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ながいいます。



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	490	20.8	16.2	307	71	2	2.5	189	0.33	0.46	22	3.6	1.7
学年 3・4年	562	23.7	17.8	324	82	2.3	2.9	215	0.39	0.49	26	4.5	2.1
学年 5・6年	633	26.6	19.4	341	92	2.6	3.2	242	0.44	0.53	30	5.4	2.5