



1 月 献 立 表



日 曜		献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
			あ か		み と り		き い ろ		650	26.0	18.0
7	火	黒食パン スパゲティナポリタン イタリアンサラダ だいたいと豆乳のパバロア	牛乳	ぶた肉 ハム 牛乳 チーズ 豆乳	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ だいたい果汁	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	659	23.8	20.4
8	水	炒りビビンバ (ごはん ビビンバの具) はるさめスープ みかんゼリー	牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳	ほうれんそう にんじん	大豆もやし はくさい たまねぎ みかん果汁	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	663	23.9	18.6
9	木	バターコッペパン ドミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ コーンポターージュ	牛乳	とり肉 ぶた肉 ハム 牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング	682	23.8	29.6
10	金	ごはん さけの西京みそフライ 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	さけ とり肉 油あげ たまご とうふ	にんじん ほうれんそう	切干し大根 ねぎ たまねぎ	ごはん パン粉 でんぶん さとう	油	689	23.1	22.0
14	火	◆日本味めぐり～香川県～ ミニチーズコッペパン しっぽううどん ちくわのいそべあげ まんばのけんちゃん	牛乳	ちくわ ぶた肉 油あげ とうふ とり肉	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	パン うどん でんぶん粉 さとう	油 ごま油	635	28.1	23.4
15	水	もち麦ごはん チキンカレー 大根のマリネ プリン	牛乳	とり肉 ハム たまご	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	693	21.3	19.0
16	木	バーガーパン ぶた肉コロッケ (ソース) マカロニサラダ ミートボールスープ	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	647	21.4	26.7
17	金	ごはん おでん あつやきたまご ほうれん草のごまあえ	牛乳	ちくわ たまご さつまあげ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし	ごはん さとう	ごま	604	23.9	14.9
20	月	ごはん ほっけの一夜干しやき ひじきのいり煮 とん汁	牛乳	ほっけ 油あげ ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん ひじき	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	610	27.0	17.0
21	火	ミニ米粉パン サンマーメン カレーはるまき 大根の中華風サラダ ミルクケーキ	牛乳	ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん きゅうり	米粉パン さとう はるまきの皮 ちゅうかめん でんぶん	油 ごま油 ごま ドレッシング	624	24.4	23.5
22	水	ごはん ハッシュドボーク フロッコリーサラダ シューアイス	牛乳	ぶた肉 ハム 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース カリフラワー とうもろこし	ごはん さとう	バター 油 ドレッシング ごま	717	23.1	25.5
23	木	パンブキンコッペパン トマトオムレツ シーザーサラダ クラムチャウダー	牛乳	たまご ハム あさり ベーコン	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ	パン じゃがいも	ドレッシング バター 油	645	25.3	24.0
24	金	ごはん メンチカツ (ソース) 五目きんぴら 大根となめこのみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 さつまあげ とうふ みそ	にんじん	ごぼう なめこ ねぎ だいこん	ごはん パン粉 さとう	油 ごま油	638	22.0	18.4
27	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 2こ もやしのナムル	牛乳	とうふ 大豆 ぶた肉 ハム みそ	にら	ねぎ 大豆もやし もやし	ごはん さとう でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油	662	29.1	19.7
28	火	あげパン (ココアコッペパン) ポークビーンズ 和風ツナサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 大豆 ツナ 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	714	28.1	29.9
29	水	ごはん さばのみそ煮 白菜の塩昆布あえ のっぺい汁	牛乳	さば みそ とり肉 とうふ	にんじん こんぶ	はくさい きゅうり だいこん しめじ ねぎ	ごはん さといも でんぶん	ごま油 油	631	25.3	19.5
30	木	ココアコッペパン (あげパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ マスカットゼリー	牛乳	たまご ぶた肉 ウィンナー	にんじん こまつな ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ もやし マスカット果汁	パン さとう ワンタンの皮	バター 油	630	23.0	22.4
31	金	ごはん なっとう 肉じゃが チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 なっとう	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	667	24.5	16.8

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
場合もあります。気をつけて食べましょう。

あけましておめでとうございます

今年もモリモリ給食を食べて
元気に過ごしましょう

◆ 日本味めぐり ◆



1月14日(火)

かがわけん
香川県

★あげパン実施校



28日 (火)	田沼小 吉水小 栃本小 多田小
30日 (木)	田沼東中 あそ野学園 葛生義務 城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中

※12月分の給食費口座振替日は1月8日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。