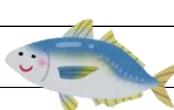


日 (曜)	献立名	献立材料名				栄養価 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム</small>
		おもに体をつくるものになる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (緑)	おもにエネルギーになる食品 (黄)	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
11 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		683 25.0 17.3 275
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖  でん粉	しょうゆ みりん	
	なます	昆布	だいこん かぶ れんこん にんじん	砂糖	しょうゆ 酢	
	白玉雑煮	鶏肉	はくさい にんじん しいたけ こまつな	白玉もち	しょうゆ 煮干し 出し昆布	
12 (水)	ゆかりご飯 牛乳	牛乳		米	ゆかり	700 21.3 19.5 293
	タイピーエン	豚肉 かまぼこ うずら卵	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	春雨 油	酒 しょうゆ 鶏がら	
	野菜のナムル	ハム 	もやし きゅうり にんじん にんにく	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 トウバンジャン	
	大学芋			さつまいも ごま 砂糖 水あめ 油	しょうゆ	
13 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		567 21.8 12.6 290
	れんこん混ぜご飯の具	鶏肉 油揚げ 角天	れんこん ごぼう にんじん しいたけ	砂糖 	酒 しょうゆ みりん	
	梅おかか和え	かつお節	キャベツ もやし きゅうり にんじん うめ	砂糖	しょうゆ	
	すまし汁	豆腐 わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	麩	酒 しょうゆ 出し昆布 かつお節	
14 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		614 25.3 28.1 329
	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉 チーズ	たまねぎ		ケチャップ ピザソース 白ワイン	
	マカロニサラダ	ツナ	きゅうり とうもろこし にんじん	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
	かぶのスープ	ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく	じゃがいも	鶏がら	
17 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		611 23.2 16.4 277
	豚キムチ丼の具	豚肉	たまねぎ にはくさい にんじん りんご にんにく しょうが	砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ みりん 唐辛子	
	中華風酢の物	ハム	きゅうり にんじん きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	
	ワンタンスープ	鶏肉	もやし にんじん チンゲンサイ	ワンタン ごま油	酒 しょうゆ チキンブイヨン	
18 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		623 26.1 19.1 298
	鶏肉の塩麩焼き	鶏肉	にんにく		酒 塩こうじ	
	ひじきの炒め煮	ひじき 大豆 豚肉	にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	かきたま汁	豆腐 卵	にんじん たまねぎ ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	
19 (水)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		700 21.2 24.7 267
	ひき肉ときのこのカレー	牛肉 	たまねぎ しめじ にんじん りんご しょうが にんにく	油 じゃがいも	カレールー ケチャップ デミグラスソース チャツ ネ ウスターソース しょ うゆ 赤ワイン	
	ツナと大根のサラダ	ツナ 	だいこん きゅうり にんじん		野菜いっぱいドレッシング	
20 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		602 26.0 15.9 310
	あじみりん	あじ		砂糖 水あめ	しょうゆ みりん	
	野菜のごま酢和え		ごぼう きゅうり にんじん もやし	ごま 砂糖	しょうゆ 酢	
	厚揚げと白菜のみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	だいこん はくさい ねぎ		煮干し	
21 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		624 25.2 20.5 325
	スパゲティミートソース	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	スパゲティ オリーブ油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ		イタリアンドレッシング	
	プリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 マーガリン 砂糖		

調味料の塩こしょうは表示していません。

日 (曜)	献立名	献立材料名				栄養価  エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもの なる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (緑)	おもにエネルギーになる食品 (黄)	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
24 (月)	ご飯 牛乳	牛乳	1月24～30日は学校給食週間です。		米	593 24.9 12.6 307
	鮭の塩焼き	鮭			酒	
	白菜とたくあんの昆布和え	塩昆布	だいこん漬 はくさい きゅうり にんじん		しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	さつまいも	煮干し	
25 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		640 24.8 17.8 353
	いり焼き	鶏肉 豆腐	はくさい ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ にんじん ねぎ しょうが	油 砂糖 マロニー	酒 しょうゆ みりん	
	いかと大根のサラダ	いか わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	だいこん きゅうり にんじん	ごま	ゆずしょうゆドレッシング 野菜いっぱいドレッシング	
	手作りふりかけ	かつお節 のり		ごま	しょうゆ みりん	
26 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		615 22.3 13.5 310
	ギョロツケ	エソ イトヨリ	にんじん たまねぎ キャベツ	パン粉 でん粉 油	唐辛子	
	切干大根の炒め煮	角天	切干大根 にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	だぶ	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	ごぼう たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ きくらげ きぬさや	麩 砂糖	酒 しょうゆ みりん 煮干し 出し昆布	
27 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		672 24.0 22.9 270
	にわとり 鶏めしの具	鶏肉	ごぼう しょうが	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	れんこんとひじきのサラダ	ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん		ノンエッグマヨネーズ	
	沢煮椀	豚肉	たまねぎ えのきたけ もやし にんじん しいたけ ねぎ	油	酒 しょうゆ 煮干し	
28 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		666 27.1 17.4 326
	あじの更紗揚げ	あじ 	しょうが にんにく	米粉 でん粉 油	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	
	すだちこんにゃくのボン酢和え	かつお節	切干大根 キャベツ こまつな にんじん すだちこんにゃく	砂糖	すだちボン酢	
	生姜入りたまごスープ	卵 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 鶏がら	
31 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		640 22.2 19.3 279
	ゆーりんちー 油淋鶏	鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 米粉 油 砂糖	酒 しょうゆ 酢	
	海そうサラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり にんじん		青じそドレッシング	
	春雨スープ	豚肉	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	

調味料の塩こしょうは表示していません。