

に ち 日 曜	献立名 こんだてめい けんりつ	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
23 木	黒糖パン	黒糖パン				777	33.5	374
	牛乳		牛乳					
	クリームシチュー	じゃがいも、米粉、有塩バター	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、枝豆	がらスープチキン、ブイヨン、白ワイン、食塩、白こしょう			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ローソラム	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、コーン	食塩			
	ハンバーグ		ハンバーグ					
24 金	ごはん	ごはん、強化米				702	33.6	388
	牛乳		牛乳					
	さけの塩焼き		鮭		酒、食塩			
	ごまあえ	いりごま、すりごま、ねりごま、三温糖		はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ			
	さつま汁	さつまいも、こんにやく	鶏肉、厚揚げ、合わせみそ	ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ	煮干し			
27 月	ごはん	ごはん、強化米				691	27.8	385
	牛乳		牛乳					
	筑前煮	こんにやく、さといも、三温糖	鶏肉	にんじん、ごぼう、れんこん、干し椎茸、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん			
	かきたま汁		たまご、かまぼこ、豆腐	玉葱、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
	味噌汁		味噌汁					
28 火	ごはん	ごはん、強化米				724	28	278
	牛乳		牛乳					
	鶏のマーレード焼き	マーレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒			
	大根サラダ	野菜いっぱいドレッシング		だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん				
	ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	玉葱、にんじん、コーン、パセリ	がらスープチキン、ブイヨン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
29 水	ごはん	ごはん、強化米				736	31.2	401
	牛乳		牛乳					
	白身魚の電田揚げ	でん粉、なたね油	ホキ	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん			
	ひじきと大豆の煮物	こんにやく、三温糖	鶏肉、大豆、さつま揚げ、干しひじき	にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん			
	みそ汁		みそ、厚揚げ	玉葱、にんじん、こまつな、はくさい	煮干し			
30 木	ミルクパン	ミルクパン				804	28.4	590
	牛乳		牛乳					
	タンタンめん	中華めん、ごま油、三温糖	豚肉、米みそ、赤みそ	玉葱、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが、にんにく	がらスープチキンポーク、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ			
	くわかめのサラダ		くわかめ、ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	青じそドレッシング、しょうゆ			
31 金	牛すね肉のカレー	ごはん、強化米、じゃがいも	牛すね肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	ディーナーカレー（乳）、カレーウ、赤ワイン、食塩	773	25.5	316
	牛乳		牛乳					
	ドレッシングサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン				
	シュークリーム	シュークリーム（たまご）						

1月24日~1月30日は

「全国学校給食週間」です

