



# こんだてよてい表



日 曜	こんだて名			ざいりょうめいからだなかの はたらき (材料名 (体の中の働き))						えいようか	
	牛乳	主食	主菜+副菜+汁もの	体(からだ)をつくる (あかの食品) 第1群(タンパク質)	体のちようしをとのえる (みどりの食品) 第2群(無機質)	熱(ねつ)力(ちから)になる (きいろの食品) 第3群(カロチン)	熱(ねつ)力(ちから)になる (きいろの食品) 第4群(ビタミンC)	熱(ねつ)力(ちから)になる (きいろの食品) 第5群(炭水化物)	熱(ねつ)力(ちから)になる (きいろの食品) 第6群(脂質)	kcal	たんぱく質 g
9 水		ごはん	さばのねぎみそやき あおなのおひたし しらたまそうに	さば みそ かつおぶし とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな みつば	ねぎ しょうが もやし だいこん	ごはん さとう さといも しらたまだんご	マヨネーズ	643	26.7
10 木		ホットちゅうかめん	さいのくにくにまん ちゅうかサラダ キムチいりみそラーメン	ぶたにく みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ しょうが しなちく にんにく キャベツ はくさい きゅうり	ホットちゅうかめん にくまん はるさめ	あぶら ごまあぶら	706	25.8
11 金		ごはん	なまあげのチャオサイ むしシュウマイ もやしのナムル	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが もやし きゅうり	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	630	25.9
15 火		こめこツイ ストパン	こくとうきなこあげパン ハムのマリネ ふゆやさいのクリームシチュー ヨーグルト	とりにく きなこ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん フロコリー	たまねぎ レモン はくさい カリフラワー キャベツ きゅうり	コッペパン さとう くろざとう グラニューとう じゃがいも	あぶら	670	21.9
16 水		ごはん	スピナッチカレー だいのかりかりあげ かいそうサラダ	とりにく だいの	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	647	21.8
17 木		じごなうとん	しらたまだんごのきなこあえ セサミサラダ けんちんうどん	とりにく とうふ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな フロコリー	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり レモン	じごなうとん さといも さとう こんにゃく しらたまだんご	あぶら	632	22.4
18 金		ごはん	あつやきたまご グリーンサラダ だいこんとぶたにくのにこみ	ぶたにく さつまあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロコリー	しょうが ねぎ だいこん レモン キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	614	24.7
21 月		ドライカレー	ジャンバラヤ オムレツ ゆでフロコリー クラムチャウダー	とりにく あさり むきえび オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん フロコリー	たまねぎ グリンピース にんにく コーン はくさい	ドライカレー じゃがいも	あぶら	620	25.1
22 火		ソフトフラン スパン (いちごジャム)	ちくわのいそべあげ カレーシチュー バナナ	ぶたにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん	たまねぎ いちごジャム グリンピース バナナ	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	652	22.6
23 水		ごはん	メンチカツ だいこんとジャコのサラダ さといものみそじる	ぶたにく みそ メンチカツ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ	ごはん さとう さといも	あぶら	611	23.1
24 木		ホットちゅうかめん	カルシウムむしパン からしあえ マーボーラーメン	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	ホットちゅうかめん さとう かたくりこ ホットケーキックス さつまいも	あぶら ごまあぶら	676	25.3
25 金		ごはん	さわらのめんたいマヨネーズやき きりほしだいこんのあえもの とんじる ゼリー	ぶたにく めんたいこ さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ きりほしだいこん ごぼう だいこん	ごはん ゼリー さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	589	25.5
28 月		ごはん	ぶたにくのこうみあげ ぶかやねぎのナムル わかめスープ	ベーコン うずらたまご ぶたにく レバー ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし たまねぎ しょうが ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	632	24.9
29 火		フラワー ロールパン	だいのとポテトのあげに ツナとひじきのサラダ にほうとう	まぐろツナ あぶらあげ だいご	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	はちみつパン ひもかわうどん かたくりこ さとう フライドポテト	あぶら	648	21.5
30 水		ごはん	ソイどん ねぎめた かきたまじる	あぶらあげ ぶたにく たまご ベーコン みそ だいご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま	699	27.4
31 木		じごなうとん	ほうれんそうのかきあげ たくあんサラダ ごもくうどん	とりにく たまご ちくわ なると あぶらあげ ハム だいご あさり	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さくらえび	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ しいたけ たくあん キャベツ きゅうり	じごなうとん こむぎこ	あぶら	640	24.1

## こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

かんしゃ きも た  
感謝の気持ちをもって食べよう。

給食回数 16回  
ご飯食・・・9回  
パン食・・・3回  
麺食・・・4回

こんげつ へいさくたいりょう 今月の平均栄養量	644	24.3
きじゅんえいりょう 基準栄養量	640	23~25

毎年1月24日~30日は全国学校給食週間です



都合により献立を変更する場合があります。  
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひします。