

1月 学校給食献立予定表

\* 献立表示のお知らせ  
 献立表示日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。  
 ♡行事食 ☆旬の献立 ◎スクールランチコンテスト ♪日本の郷土料理(愛媛県・山梨県)



| 日曜      | 献立名   | 主な材料名                           |  |  | 栄養価  |      |      |      |
|---------|---|---------------------------------|--|--|------|------|------|------|
|         |   | 赤                               | 緑  | 黄                                      | 1杯分  | たんぱく | 脂質   |      |
|         |   | おもに血や肉、骨をつくるもの                  | おもに体の調子を整えるもの  | おもに熱や力のもとになるもの                         | kcal | g    | %    |      |
| 11<br>火 | しろごはん 牛乳<br>スタミナ豚汁<br>里芋のそぼろ煮<br>ひじきのすだち風味あえ          | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>麦みそ 鶏肉 ひじき         | にんにく もやし<br>白菜 にんじん<br>葉ねぎ 玉ねぎ<br>コーン きゅうり<br>キャベツ すだち<br>かぶ               | 米 米油 さつまいも<br>さといも 砂糖                  | 小    | 625  | 21.0 | 20.2 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 780  | 24.9 | 18.1 |
| 12<br>水 | コッペパン 牛乳<br>七草ぞうすい<br>洋風かきあげ<br>キャベツのごま和え             | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵<br>ウインナー            | 七草 大根 にんじん<br>葉ねぎ ピーマン<br>玉ねぎ コーン<br>キャベツ 小松菜<br>かぶ                        | パン 米 さつまいも<br>はだか麦粉 米粉<br>米油 ごま 砂糖     | 小    | 628  | 22.2 | 35.1 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 782  | 27.0 | 33.8 |
| 13<br>木 | あぶたまどんぶり<br>牛乳<br>かわりきんぴら<br>大豆かりんとう                  | 油揚げ 卵 かまぼこ<br>牛乳 じゃこ天<br>大豆     | 干しいたけ 玉ねぎ<br>にんじん 葉ねぎ<br>ごぼう 梅干し   | 米 砂糖 こんにゃく<br>ヤーコン 米油<br>黒砂糖           | 小    | 648  | 27.4 | 24.6 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 772  | 32.8 | 23.5 |
| 14<br>金 | しろごはん 牛乳<br>沢煮椀<br>コロッケ<br>ごまあえ<br>しそひじき              | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>しそひじき              | だけのこ ごぼう<br>えのき もやし<br>にんじん 葉ねぎ<br>小松菜 キャベツ                                | 米 コロッケ 米油<br>ごま 砂糖                     | 小    | 690  | 25.1 | 29.5 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 841  | 29.5 | 27.4 |
| 17<br>月 | しょうゆご飯 牛乳<br>くちがね汁<br>豆腐の変わり揚げ<br>チンゲン菜のカラフルあえ        | 鶏肉 牛乳 油揚げ<br>麦みそ 豆腐 おから<br>魚すり身 | 干しいたけ<br>にんじん ごぼう<br>枝豆 花切大根<br>白菜 長ねぎ 葉ねぎ<br>玉ねぎ きくらげ<br>チンゲン菜 もやし<br>コーン | 米 砂糖 さといも<br>米粉 でんぷん 米油<br>ごま油         | 小    | 615  | 23.5 | 24.1 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 747  | 27.7 | 22.8 |
| 18<br>火 | チキンカレー(赤米ご飯)<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>きなこ豆                   | 鶏肉 牛乳<br>海草ミックス<br>大豆 きな粉       | しめじ かぼちゃ<br>玉ねぎ にんじん<br>にんにく きゅうり<br>キャベツ コーン                              | 米 赤米 じゃがいも<br>さつまいも 米油<br>黒砂糖          | 小    | 657  | 21.9 | 22.9 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 809  | 25.9 | 21.0 |
| 19<br>水 | コッペパン 牛乳<br>ほうとう<br>若鶏のマリアナソース<br>もやしと小松菜の和え物<br>桃ジャム | 牛乳 豚肉 麦みそ<br>鶏肉 大豆              | かぼちゃ にんじん<br>干しいたけ 葉ねぎ<br>しょうが きくらげ<br>玉ねぎ 枝豆 小松菜<br>キャベツ もやし              | パン うどん<br>でんぷん 米油 砂糖<br>桃ジャム           | 小    | 623  | 26.8 | 26.9 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 772  | 32.4 | 25.3 |
| 20<br>水 | 麦ごはん 牛乳<br>とろろ汁<br>せんざんき<br>紅白なます                     | 牛乳 油揚げ ちくわ<br>鶏肉                | だけのこ にんじん<br>干しいたけ<br>葉ねぎ しょうが<br>大根 紅くると大根<br>ゆず                          | 米 はだか麦 もち麦<br>やまいも 米粉<br>でんぷん 砂糖<br>米油 | 小    | 634  | 26.1 | 26.7 |
|         |   |                                 |  |  | 中    | 799  | 32.1 | 24.4 |

| 日曜      | 献立名   | 主な材料名                                    |  |   | 栄養価  |      |      |      |
|---------|---|--|--|---|------|------|------|------|
|         |   | 赤  | 緑  | 黄   | 1杯分  | たんぱく | 脂質   |      |
|         |   | おもに血や肉、骨をつくるもの                           | おもに体の調子を整えるもの  | おもに熱や力のもとになるもの                            | kcal | g    | %    |      |
| 21<br>金 | はだかむぎこパン 牛乳<br>ポトフ<br>魚のマヨネーズ焼き<br>ひじきサラダ                 | 牛乳 ウインナー<br>ホキ ひじき                       | 大根 玉ねぎ<br>エリンギ にんじん<br>キャベツ パセリ<br>トマト しめじ<br>ブロッコリー<br>きゅうり コーン                                   | パン じゃがいも<br>マヨネーズ 砂糖<br>米油                | 小    | 604  | 25.1 | 32.3 |
|         |   |  |  |   | 中    | 738  | 30.3 | 31.0 |
| 24<br>月 | 豚とじ丼 牛乳<br>シャーマンポテト<br>こまつなのおひたし                          | 豚肉 卵 牛乳<br>ウインナー                         | 干しいたけ 玉ねぎ<br>にんじん 長ねぎ<br>葉ねぎ キャベツ<br>バジル 小松菜<br>ビタミン菜 柿  | 米 もち麦 もち米<br>じゃがいも                        | 小    | 601  | 22.8 | 15.0 |
|         |   |  |  |   | 中    | 739  | 26.9 | 20.9 |
| 25<br>火 | プリンセスサリー-米ライス<br>牛乳<br>野菜たっぷりスープ<br>鯛のトマトソース焼き<br>花野菜のサラダ | 牛乳 ウインナー<br>大豆 鯛                         | 白菜 チンゲン菜<br>大根 にんじん 玉ねぎ<br>長ねぎ パセリ バジル<br>ブロッコリー<br>キャベツ えのき<br>トマト カリフラワー<br>紅くると大根               | プリンセスサリー-米<br>米 じゃがいも<br>ヤーコン<br>ごまドレッシング | 小    | 604  | 23.0 | 25.5 |
|         |   |  |  |   | 中    | 724  | 26.9 | 24.5 |
| 26<br>水 | はだか麦ご飯 牛乳<br>貝だくさんみそ汁<br>もち麦の和風つくね焼き<br>小松菜とちりめんの和え物      | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>麦みそ 鶏肉 豆腐<br>おから 大豆<br>ちりめん | もやし 白菜 玉ねぎ<br>にんじん 長ねぎ<br>葉ねぎ 大根 梅干し<br>柿 小松菜 キャベツ   | 米 はだか麦<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>もち麦 米粉        | 小    | 629  | 24.9 | 21.0 |
|         |   |  |  |   | 中    | 774  | 30.1 | 19.1 |
| 27<br>木 | ひじきめし 牛乳<br>かきたま汁<br>鯛のゆず風味焼き<br>酢の物                      | 豚肉 ひじき 大豆<br>牛乳 卵 鶏肉<br>厚揚げ 鯛<br>ちりめん    | にんじん 切干大根<br>干しいたけ 玉ねぎ<br>だけのこ えのき<br>ビタミン菜 長ねぎ<br>しいたけ レモン ゆず<br>パセリ 紅くると大根<br>大根 水菜 かぼす 柿<br>大根葉 | 米 もち米<br>じゃがいも                            | 小    | 602  | 30.4 | 22.4 |
|         |   |  |  |   | 中    | 823  | 37.6 | 18.8 |
| 28<br>金 | 八穀ご飯 牛乳<br>じゃがいもの旨煮<br>豚肉とヤーコンの炒め物<br>ほうれん草のおひたし          | 牛乳 鶏肉<br>厚揚げ 豚肉<br>赤みそ 麦みそ               | 大根 玉ねぎ<br>長ねぎ にんじん 柿<br>もやし しょうが<br>にんにく きくらげ<br>干しいたけ 小松菜<br>だけのこ キャベツ<br>ほうれん草 水菜                | 米 はだか麦 もち麦<br>五穀米 じゃがいも<br>ヤーコン           | 小    | 921  | 24.0 | 10.0 |
|         |   |  |  |   | 中    | 790  | 29.0 | 16.4 |
| 31<br>月 | しろごはん 牛乳<br>けんちんじる<br>れんこんボール<br>ヤーコンとチンゲン菜の和え物           | 牛乳 油揚げ<br>焼き豆腐 豆腐<br>魚すり身 豚肉             | にんじん ごぼう<br>大根 葉ねぎ<br>きくらげ コーン<br>れんこん チンゲン菜<br>キャベツ   | 米 でんぷん ごま油<br>米粉 米油 ヤーコン<br>砂糖            | 小    | 623  | 19.3 | 29.0 |
|         |   |  |  |   | 中    | 777  | 22.8 | 27.0 |



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！  
 東温市や愛媛県で採れた食材をたくさん使っています。  
 地域の食材を味わっていただきましょう♪♪

