

1月給食献立表

曜日	献立名			主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
11 火	ご牛 は ん乳	さわらの香味焼き ほうれんそうのおひたし 京風雑煮	牛乳 鯖 かつお節 米みそ	しょうが ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ みつば 大根 ゆず	ごはん ごま 砂糖 もち 里芋	鏡開き献立	
12 水	ご牛 は ん乳	カリフラワーのカレー揚げ とり天 かきたま汁 	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ こんぶ 	カリフラワー しょうが にんにく 白菜 大根 小松菜 にんじん	ごはん 小麦粉 あぶら 片栗粉		
13 木	米牛 粉 パ ん乳	えびカツ 白菜とかぶのクリーム煮 いちごの紅白ゼリー	牛乳 えびカツ ベーコン 豆乳ゼリー	白菜 かぶ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 苺	ミルクロールパン あぶら いんげん豆 バター 小麦粉 いちごゼリー 砂糖		
14 金	ご牛 は ん乳	まぐろの揚げ煮 きゅうりの香り漬け 茶碗蒸し	牛乳 まぐろ 昆布 卵 鶏肉	しょうが きゅうり キャベツ 干しいたけ ほうれん草	ごはん あぶら 砂糖 ごま油		
17 月	麦牛 ご は ん乳	ボークカレー れんこんチップス 福神和え	牛乳 豚肉 	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん 福神漬 キャベツ きゅうり	麦ご飯 麦ごはん じゃがいも 里芋 あぶら カレールウ		
18 火	チ牛 キンピラ フ乳	星型ポテト まめまめサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 枝豆 きゅうり にんじん しめじ 白菜 コーン パセリ	アルファ化米 あぶら 砂糖 星形ポテト ひよこ豆 マヨネーズ		
19 水	友牛 禅 ご 飯乳	さばの照り焼き ひじきのサラダ わかめのみそ汁 	牛乳 鶏肉 卵 鯖 さば まぐろ油漬け ひじき 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんじん キャベツ コーン えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 あぶら 		
20 木	中牛 華 め ん乳	塩ラーメン フランクフルトのパイロール 寒天サラダ コーヒー牛乳のもと	牛乳 豚肉 なたと ウィンナー 寒天	たけのこ 白菜 にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ コーン	中華めん パイシート 砂糖 ごま油 コーヒー牛乳のもと		
21 金	ご牛 は ん乳	お豆とえびのかりかり揚げ なばなとハムの和え物 すいとん	牛乳 大豆 えび ハム 鶏肉 油揚げ こんぶ	枝豆 なばな キャベツ 大根 にんじん 干しいたけ 小松菜	ごはん 片栗粉 あぶら 砂糖 ごまドレッシング すいとん		
24 月	ご牛 は ん乳	どてどんぶり つみれ汁 マカロニサラダ ういろろ 	牛乳 豚肉 はんぺん みそ しらす つみれ 豆腐 こんぶ ハム	にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう 大根 みつば きゅうり キャベツ	ごはん こんにゃく 砂糖 マカロニ マヨネーズ ういろろ	学校給食週間	
25 火	ご牛 は ん乳	愛知の野菜コロッケ 切干大根のごま酢和え ひきすり 	牛乳 まぐろ油漬け 鶏肉 焼き豆腐	切り干し大根 きゅうり コーン にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 愛知県産野菜入りコロッケ あぶら ごま 砂糖 角ふ		
26 水	ご牛 は ん乳	名古屋風から揚げ 赤じそ和え 八杯汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり 赤じそ 大根 にんじん 小松菜 しめじ	ごはん 片栗粉 あぶら 砂糖 ごま		
27 木	ご牛 は ん乳	ぶりの三河みりん焼き ほうれん草と卵の和え物 かす汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 ぶり三河みりん焼き 卵 豚肉 みそ 	ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 あぶら 里芋 ゼリー	おさかな チャレンジデー	
28 金	き牛 し め ん乳	八丁味噌しめん キャベツの煮和え 鬼まんじゅう 	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 八丁みそ こんぶ	にんじん えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ	きしめん 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉		
31 月	麦牛 ご は ん乳	ピンパ トックスープ カルピスボンチ 	牛乳 豚肉 みそ 卵 カルピス	にんにく もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ たけのこ きくらげ パインアップル もも	麦ご飯 麦ごはん 砂糖 ごま油 あぶら トック カクテルゼリー		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー784kcal、たんぱく質16%、脂質27.3%