

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	水	わかめごはん 	いかのまつかさやき こうはくなます おそうに お正月 献立	牛乳 いか 鶏肉 わかめ	大根 人参 柚子 干し椎茸 小松菜	米 麦 砂糖 ごま もち 里芋	575	26.3
11	木	ソイどん むぎごはん 	ゆかりあえ いもとわかめのみそしる	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	人参 春菊 キャベツ きゅうり 長ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも さつまいも	637	27.0
12	金	セルフチキンカツサンド 	じゃがいものスープに コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ウィンナー	セロリ 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ コーン きゅうり	パン 小麦粉 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	659	26.9
15	月	むぎごはん 	マーボー豆腐 くきわかめのナムル スイートスプリング	牛乳 豆腐 豚肉 茎わかめ	人参 玉ねぎ 筍 長ねぎ ピーマン 干し椎茸 にんにく もやし きゅうり えのきたけ	米 麦 砂糖 油 ごま油 でん粉 ごま	615	24.9
16	火	れんこんごはん 	タラのゆずたつたあげ ごまみそあえ おろしじる	牛乳 豚肉 油揚げ 鱈 鶏肉	人参 ごぼう れんこん 小松菜 キャベツ もやし 大根 長ねぎ しめじ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく でん粉	616	27.4
17	水	むぎごはん 	にくじゃが こめこめんサラダ みかん	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ さやいんげん 人参 コーン きゅうり キャベツ みかん	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 白滝 米粉麵 ごま油	637	21.4
18	木	ミートソーススパゲッティ 	あおのりポテト こまつなとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ じゃこ 青のり	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ピーマン 小松菜 きゅうり コーン	スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	673	28.3
19	金	むぎごはん 	ちくさやき ごもくきんぴら だいこんのみそしる 19日は 食育の日	牛乳 鶏肉 鶏卵 さつま揚げ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう さやいんげん 大根 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	629	23.6
22	月	おにぎり 	さけのしおやき あさづけ すいとん	牛乳 のり 鮭 豚肉	白菜 きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	米 麦 すいとん じゃがいも	605	26.2
学校給食週間 リクエスト給食								
23	火	りんごトースト 	さいのくにシチュー こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 白大豆 チーズ	りんご 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 小松菜 もやし きゅうり 長ねぎ にんにく	パン バター 砂糖 さつまいも 油 ごま油 小麦粉 こんにゃく	649	23.4
24	水	セルフオムライス 	マカロニサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん 桃 パイン りんご	米 バター 油 マカロニ 砂糖	661	22.8
25	木	てまきすし 	てまきのぐ(きゅうり・たまご・ マンダイのたつたあげ・なっとう) とんじる はるか	牛乳 鶏卵 マンダイ 納豆 豚肉 豆腐	きゅうり 大根 人参 しめじ こんにゃく ごぼう はるか	米 砂糖 こんにゃく 油	613	27.0
26	金	ビーンズカレー (ナン) 	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり	バター 油 小麦粉 砂糖	648	28.7
29	月	さくらのごはん 	さばのみそに いそかあえ かきたまじる りんご	牛乳 鯖 のり わかめ 鶏卵 豆腐	小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 ほうれん草 りんご	米 砂糖 でん粉	625	26.6
30	火	こまつなとハムのピラフ 	チキンのフレークやき はなやさいサラダ みかんゼリー	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ	玉ねぎ コーン 小松菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー みかん	米 油 バター パン粉 チーズ マヨネーズ 砂糖	649	25.8
31	水	ちゅうかどん むぎごはん 	きびなごフライ もやしのナムル	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵 きびなご	生姜 人参 玉ねぎ 白菜 筍 干し椎茸 チンゲン菜 もやし きゅうり	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉	620	26.1

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆1月24日は給食記念日です。23日(火)～29日(月)は、大谷場東小学校の児童によるリクエスト給食です。