

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
9 水	ごはん	米					640
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが	醤油 清酒	小麦	
	磯香和え		のり	こまつな ほうきさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
みぞれ汁	かたくり粉	ぶた肉	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ほうれんそう しょうが だいこん	塩 醤油 だし(削り節)	小麦	25.8	
10 木	カレー	ごはん	米				598
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ	トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナサラダ	砂糖 ごま油	ツナ	キャベツ にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
11 金	ごはん	米					647
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵漬け			小麦	
	干草炒め	油	卵	キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう	卵	
鏡開き雑煮	白玉もち さといも	とり肉	にんじん だいこん ほうれんそう	醤油 塩 だし(削り節)	小麦	26.7	
15 火	ごはん	米					570
	牛乳		牛乳			乳	
	回鍋肉	砂糖 かたくり粉 油 ごま油	ぶた肉	キャベツ ピーマン たまねぎ ねぎ しょうが	醤油 甜麺醤 豆板醤 清酒 コンソメ こしょう	小麦	
	中華サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
えびとチンゲン菜のスープ		とり肉 えび	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ	えび	23.9	
16 水	ごはん	米					593
	牛乳		牛乳			乳	
	竹輪の天ぷら	小麦粉 油	ちくわ 卵			小麦 卵	
	白菜の和え物	砂糖		こまつな ほうきさい もやし	醤油 清酒	小麦	
豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		24.0	
17 木	ごはん	米					614
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の七味焼き	ごま油 砂糖	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
	小松菜とコーンのソテー	油		こまつな とうもろこし もやし	塩 こしょう		
ポトフ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト だいず	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	塩 こしょう コンソメ		26.0	
18 金	【食育の日の献立】						583
	まいたけごはん	米	とり肉	まいたけ にんじん さやいんげん	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	アマサギの南蛮漬け	油 かたくり粉 砂糖	わかさぎフリッター	たまねぎ たけのこ にんじん	醤油 酢	小麦	
塩昆布和え		塩こんぶ	もやし こまつな		小麦		
こくしょう煮	砂糖	くろまめ	だいこん にんじん こんにゃく 干しいたけ	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	21.7	
21 月	ごはん	米					628
	牛乳		牛乳			乳	
	和風卵焼き	油 砂糖	ぶた肉 卵	にんじん たまねぎ	醤油 清酒	卵 小麦	
	鶏肉とねぎの炒め物	油 砂糖	とり肉	ねぎ こまつな エリンギ もやし	醤油	小麦	
けんちん汁	油 じゃがいも		だいこん にんじん ほうれんそう こんにゃく ごぼう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	26.8	
22 火	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉			小麦 乳	653
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
23 水	ごはん	米					656
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのみそ焼き	砂糖	さば みそ		醤油 清酒 みりん	小麦	
	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
とりじゃが	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 生揚げ	こんにゃく にんじん たまねぎ	醤油 清酒	小麦	28.3	
24 木	チャーシューメン	めん	中華めん			小麦	629
	汁	油	焼きぶた	にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜のナムル	ごま ごま油 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
サーターアンダギー	蒸しパンミックス 黒砂糖 油	卵 牛乳			小麦 卵 乳	23.3	
25 金	こぎつねごはん	米 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	650
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの照り焼き		ぶり		醤油 清酒 みりん	小麦	
	白菜のおひたし			ほうきさい こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		30.0	
28 月	食パン いちごジャム	パン ジャム				小麦 乳	630
	牛乳		牛乳			乳	
	グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	
	花野菜のアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんじん にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう		
野菜スープ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト ひよこまめ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	塩 こしょう 鶏がら		23.2	
29 火	【給食の始まり献立】						602
	麦ごはん	米 麦					
	牛乳		牛乳			乳	
	さけの塩焼き		さけ		塩		
青菜のごま和え	砂糖 ごま		こまつな ほうきさい もやし	醤油	小麦		
すいとん	小麦粉	とり肉	だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	26.0	
30 水	ごはん	米					582
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのピカタ	砂糖	とり肉 卵		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	卵	
	華風和え	砂糖 ごま油 ごま		キャベツ もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
マーボー大根	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん たら ねぎ 干しいたけ しょうが	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤	小麦	24.6	
31 木	とりにごぼうピラフ	米 油	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	醤油 塩 こしょう	小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのパン粉焼き	パン粉	いか		醤油 塩 こしょう	小麦	
	じゃこサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
コンソメスープ	じゃがいも		にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		25.0	

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

あけましておめでとうございます  
今年も健康な一年をすごしましょう



基準		6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
		エネルギー(kcal)	530	640	750
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.1

1月24日~30日は、全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこれられない子どもたちのために、おにぎりと塩鮭や漬け物を出したことがはじまりとされています。その後、各地へ広まっていますが、第二次世界大戦のために中断されました。戦後、東京都、神奈川県・千葉県で再開されたことを記念して、1月24日から30日を全国学校給食週間としています。