



火 10	水 11	木 12	金 13	
<p>△牛乳 621kcal チキンピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 75 ○おしむぎ 8 △こめあぶら 1 □たまねぎ 30 △ウインナー 20 □コーン 6 △とりにく 20 コンソメ □にんじん 8 こしょう □ピーマン 5 しお <p>にくだんごのスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △にくだんご 18 □はくさい 15 □だいこん 40 □こまつな 8 こしょう コンソメ <p>□ネーフル</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 577kcal コッペパン</p> <p>△フランクフルト</p> <ul style="list-style-type: none"> □たまねぎ 15 □トマト 13 △だいず 3 □ケチャップ ○かたくりこ 0.05 しお カレーこ <p>○むしじゃがいも</p> <ul style="list-style-type: none"> ○じゃがいも 45 しお <p>ABCマカロニスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △とりにく 5 □キャベツ 25 ○ABCマカロニ □たまねぎ 25 □ちんげんさい 15 こしょう コンソメ 	<p>△牛乳 671kcal ごはん</p> <p>△やきそばのうめこみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △さば □ねぎ 1 □梅びしお 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○さとう 1.1 こいくち あかみそ <p>おかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ほうれんそう 9 □しゆんぎく 9 □キャベツ 27 ○さとう 0.9 △かつおぶし 0.8 こいくち <p>おどろに</p> <ul style="list-style-type: none"> □だいこん 30 ○もち □きんときにんじん 6 △あぶらあげ 4 □あじみな 10 みそ だし <p>わかやまけんからサバをいただきます</p>	<p>△牛乳 599kcal ごはん</p> <p>△ちくわのいそべあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ちくわ △あおのり 0.08 ○かたくりこ 4 ○こむぎこ 4 ○あげあぶら 2.5 <p>オレンジはくさいのごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □こまつな 15 □にんじん 5 □オレンジはくさい 35 ○さとう 0.6 ○ごま 1 こいくち <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <ul style="list-style-type: none"> △ぶたにく 25 □しょうが 1.5 □たまねぎ 25 □にんじん 10 □だいこん 50 △あつあげ 15 ○こんにやく 15 さけ 1.5 みりん 1.5 ○かたくりこ 0.5 うすくち ○さとう 1 こいくち だし 	
<p>△牛乳 676kcal ごはん</p> <p>△しっとりひじきふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ひじき 1.04 ○ごま 0.48 △かつおぶし 0.8 ○さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち <p>べにくるりだいこんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □だいこん 15 □べにくるり 20 □ブロッコリー 10 △ツナ 5 ○さとう 0.5 す うすくち しお こしょう マヨネーズ <p>○にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ○じゃがいも 80 △ぎゅうにく 15 △ぶたにく 10 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち 	<p>△牛乳 675kcal ごはん</p> <p>△カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うどん 50 △ぶたにく 10 □たまねぎ 30 □ながねぎ 10 さけ 1.5 みりん 1.5 こいくち だし <p>カレールー</p> <p>コーンととりにくのあとしあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △とりにく 30 さけ 1 □コーン 23 ○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 4 しお こしょう 	<p>△牛乳 576kcal ごはん</p> <p>△やきぎょうざ 2こ</p> <p>△あつあげのオイスターいため</p> <ul style="list-style-type: none"> △ぶたにく 10 △あつあげ 20 □キャベツ 16 □にんじん 5 □ながねぎ 3 □しょうが 0.6 さけ 0.8 ○さとう 1 みりん 0.8 ○かたくりこ 0.6 <p>○こめあぶら 0.5 あかみそ オイスターソース こいくち <p>ちゅうかスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △とりにく 10 □にんじん 5 □しめじ 5 □はくさい 30 □たまねぎ 20 こしょう ちゅうかだし </p>	<p>△牛乳 695kcal ごはん</p> <p>△ぞぼろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 75 △とりにく 50 △ぶたひきにく 30 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち <p>△ねぎたまやきごまみそあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □キャベツ 27 □ブロッコリー 10 □にんじん 5 □コーン 3 ○ごま 0.5 ○さとう 0.7 さけ 1.25 す みそ 	<p>△ジョア 611kcal ごはん</p> <p>△ぎゅうにくコロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あげあぶら 7 △きりぼしだいこんのベーコンソテー △ベーコン 6 □ながねぎ 4 □きりぼしだいこん 5 ○さとう 0.97 □きんときにんじん 11 みりん 0.3 さけ 0.5 こいくち <p>○こめあぶら 0.3</p> <p>わかめのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> △わかめ 0.8 □あじみな 10 □たまねぎ 25 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 だし みそ
<p>△牛乳 579kcal ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 70 △とりにく 20 △ひじき 1 □にんじん 10 ○こんにやく 7 □いんげん 4 △たまご 10 さけ 0.8 みりん 1.2 ○さとう 3 こいくち うすくち だし <p>たくあんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □キャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □きざみたくあん 5.5 ○さとう 0.5 うすくち <p>△しおこんぶ 0.3</p> <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> △ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 25 □にんじん 5 □ねぎ 5 みそ だし <p>○みかんゼリー</p>	<p>△牛乳 663kcal ごはん</p> <p>△ハンバーグのこんさいあんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ハンバーグ □ごぼう 3 □れんこん 2 □にんじん 4 ○さとう 1.35 みりん 2.6 ○かたくりこ 0.3 だし こいくち <p>ブロッコリーのあえもの</p> <ul style="list-style-type: none"> □ブロッコリー 30 □コーン 10 △かつおぶし 0.8 こいくち <p>のっぺ</p> <ul style="list-style-type: none"> △とりにく 18 □だいこん 63 ○こんにやく 23 □にんじん 18 ○さとも 18 △あぶらあげ 5 △ちくわ 14 ○さとう 2.5 みりん 0.9 だし こいくち 	<p>△牛乳 687kcal コッペパン</p> <p>△ハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あげあぶら 5 <p>とろとろホワイトシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> △とりにく 15 □はくさい 48 ○さつまいも 30 □キャベツ 32 □にんじん 10 △ぎゅうにく 20 クリームシチュー こしょう しお ○こめあぶら 0.5 <p>□いちご</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 598kcal ごはん</p> <p>△にくまん</p> <p>△はるさめのちゅうかサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □きゅうり 16 ○はるさめ 5 △ささみフレーク 7 □あじみな 9 ○ごまあぶら 0.18 ○さとう 1.35 す こいくち <p>マーボーだいこん</p> <ul style="list-style-type: none"> □だいこん 100 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 □たまねぎ 10 □ながねぎ 10 さけ 1 みりん 0.45 ○さとう 0.65 ○かたくりこ 0.6 こいくち ○ごまあぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ 	<p>△牛乳 655kcal ごはん</p> <p>△ささみのマリナソース</p> <ul style="list-style-type: none"> △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 ○さとう 1.8 ケチャップ しお ウスターソース <p>じゃがいものソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○じゃがいも 42 □たまねぎ 10 □にんじん 8 ○こめあぶら 0.1 △ポークウインナー 5 コンソメ こしょう しお <p>ふゆやさいのスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ぶたにく 5 □エリンギ 5 □オレンジはくさい 28 □にんじん 5 □みずな 10 こしょう コンソメ
<p>△牛乳 681kcal ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 90 △ぎゅうにく 5 △ぶたにく 20 □たまねぎ 100 □にんじん 20 ケチャップ ハヤシルウ こしょう ウスターソース コンソメ <p>かんてんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> かんてん 1.2 △ささみフレーク 10 □ほうれんそう 10 □ちんげんさい 18 ○さとう 1.2 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す 	<p>△牛乳 634kcal ごはん</p> <p>△カジキカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あげあぶら 5 <p>きんぴらごぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> △ぶたにく 8 ○こんにやく 15 □きんときにんじん 8 △ちくわ 5 □ごぼう 20 みりん 0.3 □いんげん 5 さけ 0.8 ○さとう 2 こいくち <p>ながねぎのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ながねぎ 17 □はくさい 20 △あぶらあげ 3 みそ だし 	<p>1月24日~30日は、全国学校給食週間!</p> <p>が がつ かに ち</p> <p>ぜん こく が がつ こう きゅう しょく しゅう かん</p> <p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>		

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質