

日	主食	皿 給食当番 人数	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	わかめご飯 ブリの照り焼き もやしと小松菜のゴマ酢和え 白玉雑煮	3	○	牛乳 わかめごはんの素 ぶり 豆腐 鶏肉 かまぼこ	精白米 上白糖 ごま 三温糖 白玉粉	しょうが 人参 小松菜 ブラックマッペもやし 大根 長ねぎ	732 kcal 33.4 g 23.8 g 2.5 g
		4		お正月の献立			
9 金	大根飯 鶏肉の味噌焼き 七福なます 花麩のすまし汁	3	○	牛乳 鶏肉 麦みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 油 ごま油 もろみみそ こんにゃく 上白糖 麩	大根 しょうが 小松菜 人参 きゅうり れんこん 干しいたけ 切干し大根 白菜 しめじ	793 kcal 32.5 g 27.1 g 3.2 g
		4		七草の献立			
13 火	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼 大根と油揚げの味噌汁 白玉ぜんざい	2	○	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 豆腐 小豆	精白米 三温糖 でん粉 白玉粉 上新粉 上白糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのき しょうが 大根	771 kcal 27.7 g 16.4 g 2.6 g
		3		鏡開きの献立			
14 水	野菜たっぷり醤油ラーメン 豆腐ドーナツ もやしのピリ辛あえ	3	○	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉	中華麺 油 ごま油 薄力粉 上白糖 油 グラニュー糖 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ブラックマッペもやし きゅうり	855 kcal 30.2 g 35.6 g 3.3 g
		4					
15 木	ご飯 じゃこと鯉節のふりかけ さわらの西京焼き 野菜のごま和え 鶏肉と根菜のけんちん汁	3	○	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 さわら 西京みそ みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 白ごま 三温糖 こんにゃく でん粉	小松菜 白菜 人参 大根 長ねぎ しめじ	720 kcal 36.5 g 21.7 g 3.2 g
		5		和食の日			
16 金	焼きカレーパン スパゲティーサラダ イタリアンスープ くだもの(みかん) ◆特別栽培	3	○	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 チーズ 鶏卵	マーガリンパン 薄力粉 油 パン粉 スパゲティ マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり キャベツ セロリ しょうが 小松菜 みかん	792 kcal 29.6 g 39.7 g 3.3 g
		4					
19 月	麦入りご飯 チーズタッカルビ 春雨の中華ゴマサラダ 青梗菜のスープ	3	○	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 ごま油 緑豆春雨 油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブラックマッペもやし 長ねぎ ほんしめじ チンゲンサイ	759 kcal 30.3 g 27.8 g 2.9 g
		3		世界の料理：韓国			
20 火	かき卵うどん ごぼうサラダ ヨーグルトボムボム ◆特別栽培	2	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ ヨーグルト	うどん でん粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 上白糖 パター	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 長ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ りんご	789 kcal 28.7 g 33.1 g 3.6 g
		4					
21 水	ピザトースト 冬野菜のポトフ キャロットドレッシングサラダ	3	○	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ベーコン	食パン オリーブ油 三温糖 油 じゃが芋 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 かぶ キャベツ しょうが セロリ きゅうり 小松菜	722 kcal 37.4 g 30.6 g 3.9 g
		3					
22 木	冬野菜入りカレーライス コールスローサラダ 黒ごまゼリー	2	○	牛乳 豚肉 寒天	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 上白糖 白ごま	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根 キャベツ ホールコーン	861 kcal 27.6 g 28.2 g 1.7 g
		4		カレーの日			
23 金	きんぴらごはん 豚すき 大根のピリ辛和え	3	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐	精白米 油 上白糖 ごま油 ごま こんにゃく 三温糖	ごぼう 人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき 白菜 大根 きゅうり	833 kcal 27.1 g 30.8 g 3.3 g
		3					
26 月	じゃこご飯 鶏肉のザンギ キャベツのお浸し 石狩汁	3	○	牛乳 鶏肉 さけ みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 油 上白糖 ごま油 薄力粉 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	にんにく しょうが 人参 小松菜 キャベツ 大根 ホールコーン 長ねぎ	851 kcal 38.8 g 32.6 g 3.2 g
		4		北海道産無添加味噌(北海道)			
27 火	△口節ごはん 具だくさん肉じゃが 江戸甘味噌の味噌汁	3	○	牛乳 むろあじ 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 上白糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	葉ねぎ 人参 玉ねぎ さやいんげん なす 小松菜	723 kcal 29.5 g 16.1 g 3.1 g
		3		江戸甘味噌(東京都)			
28 水	麦入りじゃこご飯 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け すいとん くだもの(みかん) ◆佐賀エコ	3	○	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 薄力粉 でん粉 油	大根 白菜 人参 しょうが 長ねぎ ごぼう みかん	738 kcal 37.2 g 15.4 g 3.1 g
		5		明治22年の給食			
29 木	ご飯 ぎせい豆腐 切り干し大根の炒め煮 仙台味噌の味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 油 三温糖 でん粉 こんにゃく 里芋	人参 干しいたけ しょうが 切干し大根 ごぼう 大根	737 kcal 29.5 g 22.9 g 3.3 g
		4		仙台味噌(宮城県)			
30 金	かきまわし サバの立田揚げ 赤だし味噌のなめこ汁	3	○	牛乳 鶏肉 油揚げ さば わかめ 八丁みそ みそ	精白米 でん粉 薄力粉 油	干しいたけ 人参 ごぼう 水菜 しょうが 大根 なめこ	819 kcal 34.9 g 33.9 g 2.5 g
		3		赤だし味噌(愛知県)			

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆