



1月

給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				エネルギー (kcal) タンパク(g)	
		体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)			
7 (月)	ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ  てつぶん 鉄分ヨーグルト	牛乳 ひよこめ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン パセリ	たまねぎ グリーンピース にんにく ブロッコリー	こめ あぶら むぎ	729 26.7	
8 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の塩麴焼き しおこうじや はな うの花いり あか 赤だし	牛乳 おから あぶらあげ あかみそ	とりにく ちくわ ふ わかめ	にんじん しいたけ グリーンピース だいこん	こめ こんにやく さとう むぎ あぶら	593 30.3	
9 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろ みさかな 白身魚の香そうフライ こう ツナサラダ ビーンズスープ	牛乳 ツナ ビーンズ	しろみさかな ウインナー	キャベツ アスパラ たまねぎ パセリ	こめ マヨネーズ むぎ	634 25.8	
10 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はっほうさい 八宝菜 ちゅうか だいこん ちゅうか 大根の中華サラダ	牛乳 えび わかめ うずらたまご	ぶたにく いか ハム	にんじん はくさい しいたけ だいこん	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	こめ ごまあぶら さとう むぎ でん粉	573 29.8
11 (金)	かがみ開き献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 てん ししゃも天ぷら ごしき あ 五色和え ぜんざい 	牛乳 たまご あずき	ししゃも ハム	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし	こめ はくりきこ あぶら 白玉だんご むぎ でん粉 ごま さとう	773 22.6	
15 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にもの がんもどきの煮物 くろだいず あます あ ガラエビと黒大豆の甘酢和え	牛乳 うずらたまご くろだいず	がんもどき ガラエビ	いんげん しめじ にんじん	こめ さとう じゃがいも でん粉 むぎ あぶら こんにやく こむぎこ	668 30.5	
16 (水)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホワイトシチュー ハムマリネサラダ	牛乳 ハム	とりにく	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	にんじん キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう	685 24.7
17 (木)	カミカミ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くじらのオーロラソース こ 粉ふきいも さわにわん 沢煮碗 	牛乳 しろみそ あぶらあげ	くじらにく ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう パセリ	たまねぎ ねぎ だいこん	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら むぎ さとう でん粉	657 29.5
18 (金)	どん ビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ みかん	牛乳 あかみそ わかめ	ぎゅうにく たまご	にんにく きくらげ にんじん ほうれんそう	しょうが もやし みかん たまねぎ とうもろこし	こめ ごまあぶら ごま むぎ さとう じゃがいも	640 24.8
21 (月)	ちから カうどん ぎゅうにゅう 牛乳 あ もやしのからし和え ミニ たいやき 	牛乳 かまぼこ ちくわ	とりにく こんぶ	にんじん キャベツ だいこん こまつな もやし	ほうれんそう たまねぎ えのき しょうが	うどん もちっこいなり ミニたいやき さとう	634 24.4
22 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こう み に さばの香味煮 うめあ かすじる れんこんの梅和え 粕汁	牛乳 かつおぶし あぶらあげ	さば さけ みそ	だいこん こまつな れんこん ごぼう	キャベツ にんじん しょうが はくさい ねぎ	こめ さといも さとう むぎ こんにやく	714 28.6
23 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作りグラタン かぶのスープ	牛乳 とりにく	チーズ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム かぶ グリーンピース	ブロッコリー パセリ にんじん	パン あぶら じゃがいも マカロニ パン粉	665 27.5
24 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  なべ キムチ鍋 はるま 春巻き	牛乳 にくだんご みそ	ぶたにく あつあげ	にんじん はくさい しめじ はくさいキムチ	だいこん もやし チンゲンサイ はるまき	こめ さとう むぎ あぶら	692 25.6
25 (金)	おやかどん ぎゅうにゅう 牛乳 親子丼 ちくわとキャベツのごまマヨあえ	牛乳 こうやどうふ ちくわ	とりにく たまご ちりめん	たまねぎ にんじん キャベツ	しいたけ ねぎ きゅうり	こめ でん粉 マヨネーズ むぎ さとう ごま	687 28.1
28 (月)	ごもく 五目あんかけ麺 めん 牛乳 ぎゅうにゅう くき 茎わかめの和え物 あ もの ゼリー	牛乳 イカ わかめ	ぶたにく うずらたまご	たまねぎ はくさい きくらげ しょうが チンゲンサイ	にんじん たけのこ もやし にんにく キャベツ	中華めん ごまあぶら さとう でん粉 あぶら ゼリー	635 29.6
29 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の磯辺焼き いそべ や しらあ 白和え じる のっぺい汁	牛乳 あおのり あぶらあげ	とりにく しらあえ	しょうが ほうれんそう ごぼう ねぎ	にんじん だいこん えのき	こめ さとう でん粉 さといも むぎ ごまあぶら こんにやく	705 33.1
30 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉だんごのみぞれ鍋 なべ す み そ あ 酢味噌和え	牛乳 イカ	つくね みそ	はくさい だいこん キャベツ ごぼう しょうが	にんじん しめじ えのき ブロッコリー	こめ こんにやく ごまあぶら むぎ さとう ごま	592 25.2
31 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め いた だいこん みそ しる 大根の味噌汁	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん もやし だいこん しょうが	たまねぎ ピーマン ねぎ	こめ むぎ	655 26.6