

日	曜	<div><div>こんだてめい献立名</div></div>	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		13種 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			ち血・筋肉・骨になる食品	しよくひん食品	からだ体のちようしをとのえる食品	しよくひん食品	13種 -のちとなる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	ナン 牛乳 キーマカレー ツナサラダ みかん	ふた肉 まぐろツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ パプリカ キャベツ とうもろこし グリーンピース みかん	ナン じゃがいも	油 ドレッシング	672	28.5	23.2	3.4
									828	34.7	27.0	4.2
9	金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2) ひじきのいために なめこのみそ汁	ふた肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ えだまめ なめこ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	油	632	24.8	18.5	2.6
									801	30.0	21.5	3.0
13	火	きなこ揚げパン(共英小・鍋掛小・大原間小) ココアパン(上記以外の学校) 牛乳 にこみこま汁うどん チキンサラダ アセロラソイミルクゼリー	きなこ とり肉 ふた肉 さつまあげ 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	パン さとう ココアパン うどん ゼリー	油 ドレッシング ごま	731	25.9	27.9	3.3
									833	30.5	28.6	4.0
14	水	ごはん 牛乳 銀ヒラスのゆうあんやき しおこんぶあえ けんちん汁	銀ヒラス とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん しゅんぎく	もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ ゆず	ごはん さといも	ごま油 ごま油	636	28.5	22.3	2.0
									804	34.2	26.0	2.4
15	木	アップルパン 牛乳 肉だんご(2) ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに	とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ はくさい しめじ グリーンピース りんご	パン マカロニ	ドレッシング 油 バター	671	25.0	25.0	2.9
									828	29.5	29.0	3.5
16	金	麦ごはん 牛乳 とり肉のなんぶやき こんにやくサラダ ちゃんこ汁 ごまなしミニフィッシュ	とり肉 まぐろツナ 油あげ みそ 豆乳	牛乳 わかめ かつお	にんじん にら	えだまめ とうもろこし キャベツ はくさい だいこん うど えのきだけ ねぎ	ごはん 麦	ごま ドレッシング	633	33.3	22.7	3.0
									801	39.5	26.7	3.5
19	月	ごはん 牛乳 いわしのおかかに からしあえ とん汁	いわし かつおぶし かまぼこ ふた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	油	629	26.1	20.9	2.5
									801	31.9	24.6	3.0
20	火	ミニくろパン 牛乳 みそラーメン(パックめん) チキンナゲット(小2・中3) イタリアンサラダ	とり肉 ハム ふた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	パン くろざとう こむぎこ ラーメン	ドレッシング 油	705	29.0	21.7	3.4
									810	33.0	24.2	4.0
21	水	ごはん 牛乳 とり肉のヤンニョムふういため チョレギサラダ ちゅうかふうコンスープ	とり肉 ハム ベーコン なると たまご	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま ドレッシング	697	29.8	23.1	2.4
									884	36.7	27.3	2.9
22	木	えびカツバーガー (まるパン えびカツ ソース) 牛乳 ヨーグルトあえ ミネストローネ	えび ふた肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ みかん もも パイナップル	パン バンコ マカロニ さとう	油 メイワクリーム	665	22.9	22.6	2.7
									859	29.7	28.2	3.5
23	金	ごはん 牛乳 ふた肉のしょうがやき キャベツのごまマヨあえ スキージ	ふた肉 ちくわ とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	油 ソイマヨ ネズ ごま	696	28.6	25.1	2.6
									879	34.5	29.2	3.2

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

26	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(小2・中3) パンパンジーサラダ フォアのスープ	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ フォー	ドレッシング ごま ごま油	615 802	26.2 32.5	17.3 20.4	2.1 2.5
27	火	こめこパン 牛乳 ペンネのトマトソースに ゆめやさいのスープ デコボン	ふた肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ だいこん れんこん デコボン	こめこパン ペンネ さとう じゃがいも	油	655 817	28.8 36.2	21.6 26.4	2.5 3.1
28	水	ごはん 牛乳 さけのしおやき うどのきんぴら まろやかとうにゅうみそ汁 いちごゼリー	さけ ふた肉 さつまあげ あつあげ 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう うど だいこん ねぎ いちご	ごはん さとう さといも ゼリー	油 ごま	686 863	31.6 38.7	20.0 23.4	2.4 3.0
29	木	ハンバーガー (まるパン ハンバーグトマトソースかけ) 牛乳 コールスローサラダ シーフードチャウダー(えび・いか・あさり)	とり肉 ふた肉 えび いか あさり	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油 バター	674 853	28.2 35.2	26.1 31.5	3.1 3.9
30	金	ごはん 牛乳 モロのたつたあげ おひたし のっぺい汁	モロ ちくわ かつおぶし とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい だいこん なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さといも	油	632 806	29.7 35.9	19.2 23.0	2.0 2.4

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

1月28日のいちごゼリーは、「JAなすの」さんより、  
食育応援事業として、無償で提供していただきました！えいりょうりょう  
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	664	27.9	22.3	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	829	33.9	26.0	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5