



# 献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		ひとくちメモ
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
☆ 1月10日「鏡開き」 ☆										
9	金	ミルクパン		かき揚げうどん あずき白玉	砂糖 油 うどん 白玉餅	牛乳 かまぼこ 鰹節 小豆 昆布	かき揚げ ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ	731.0	27.2	鏡開き 
13	火	レタス チャーハン		わかめスープ 春雨マヨサラダ	米 油 ごま 春雨	豚肉 たまご えび 牛乳 木綿豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ レタス えのきたけ コーン にんじん きゅうり キャベツ	676.0	27.0	わかめ 
14	水	麦ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	米 ごま 麦 砂糖 もち 里いも	牛乳 ぶり照焼 鶏肉 ちくわ 昆布 するめ かつお節	大根 にんじん 春菊 ごぼう しいたけ	739.0	34.1	ぶりの照り焼き
15	木	七草ごはん		しぐれ煮 つみれ汁 みかん	水稲穀粒(精白うるち) 麦 油 しらたき ごま 砂糖 里いも こんにゃく	油揚げ しらす ぐきわかめ 牛乳 豚肉 魚のすり身団子 牛肉 かたくちいわし	大根 かぶ 水菜 人参 れんこん ごぼう ねぎ しょうが みかん	742.0	29.5	春の七草
16	金	ホットドッグ		コーンクリームスープ 黒糖ビーンズ(ナッツ入り)	砂糖 じゃがいも 米粉 らっかせい 黒砂糖 でんぶん	牛乳 豆乳 スティックドック 鶏肉 炒り大豆	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 人参 コーン	742.0	33.1	ホットドッグ 
19	月	チキンカレー		海藻サラダ 手作りプリン	米 油 ごま じゃがいも すりごま 砂糖 ごま油	鶏肉 プリン チーズ 海藻サラダ 牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 コーン しめじ エリンギ しょうが にんにく 大根	771.0	23.9	カレー 
☆ ふるさとくまさんデー「阿蘇」 ☆										
20	火	食パン		高菜スバゲティ さつまいものりんかけ りんごジャム	パン 油 砂糖 スバゲティ さつま芋	牛乳 しらす ベーコン	玉ねぎ 人参(根・皮つき・生) 高菜漬 しめじ にんにく りんごジャム	810.0	26.3	ふるさとくまさんデー
21	水	麦ごはん		マーボー春雨 中華サラダ 肉まん	米 春雨 麦 油 ごま油 ごま すりごま 砂糖 肉まん	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きくらげ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし チンゲン菜	787.0	27.0	マーボー春雨
22	木	麦ごはん		里芋の田楽 きゅうりの酢の物 すまし汁 ふりかけ	米 里いも 麦 砂糖 ごま すりごま 油	牛乳 かまぼこ 豆腐 厚揚げ わかめ かつお節 こんぶ	きゅうり もやし 人参 ねぎ えのきたけ ふりかけ	691.0	28.6	里芋の田楽
☆ 1月24日「給食記念日」 24~30日「給食週間」 ☆										
23	金	ごはん		鮭の塩焼き 栄養すいとん 一食味付けのり	米 白玉粉 小麦粉 里いも	鮭塩焼 牛乳 鶏肉 油揚げ かたくちいわし	大根 ごぼう 味付のり 人参	746.0	36.0	給食記念日
26	月	ホイコーロー丼		コーンと卵のスープ フルーツ白玉	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも でんぶん もち	豚肉 ベーコン 厚揚げ 牛乳 卵	キャベツ ビーマン にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もも えのき バセリ みかん バインアップル	751.0	28.2	しらたま
27	火	ミルクパン		タイピーエン 手作り餃子 チーズ	レーズンパン 春雨 ごま油 ぎょうざの皮 油	牛乳 いか えび 豚肉 かまぼこ うずら卵 ツナ チーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ キャベツ なら	738.0	34.5	タイピーエン
28	水	麦ごはん		ハンバーグ和風きのこソース みそ汁 かぼちゃサラダ	米 砂糖 麦 でんぶん じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ ハンバーグ ハム 油揚げ かたくちいわし	しめじ えのきたけ ねぎ コーン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	823.0	32.0	かぼちゃ
29	木	さつま芋ごはん		呉汁 根菜肉詰め信田 キャベツの梅肉あえ	米 ごま さつまいも こんにゃく 里いも 砂糖	しらす 牛乳 油揚げ 大豆 かたくちいわし 根菜肉詰め信田	人参 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	718.0	27.3	呉汁
30	金	食パン		黒ゴマときのこスバゲティ コールスローサラダ ジャム&マーガリン	パン パター すりごま 砂糖 スバゲティ 油 いちご&マーガリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	しめじ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり	713.0	27.0	黒ゴマ

予定が変更されることがあります。