

1月分 学校給食献立表 (16回)

日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価
8 (木)	ごはん くりいり きんとん あえ ごもく たまごやき	にしめ ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう う・こんぶ たまご・とりにく チーズ (けずりぶし)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・さつまいも さといも・さとう くり・こめあぶら こにやく・さやいんげん こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう れんこん・ゆずかじゅう ほししいたけ	からだのちょうしを とのえるもの 上: 小学生 下: 中学生	609 723	26 (月)	ひのかぶ あえ はるみ せんざんき だいこんの みそしる しまひじきの おもぶり ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう う・とうふ あぶらあげ・わかめ ひじき・とりにく (にぼし)	からだのちょうしを とのえるもの 上: 小学生 下: 中学生	600 712
9 (金)	麦ごはん こうはく なます たづり まつかせやき まるもち ぞうに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・だいす とうふ・こんぶ かえりいりこ・たまご あかいた・とりにく (けずりぶし)	むぎ・パンこ・こめ もち・さとう・ごま かぶ・みずな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい	587 698	27 (火)	レモンコロッケ ごまじゃこ サラダ はだかむぎこパン いまばりいちごの ジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・しろい んげんまめペースト しらすぼし・たい とりにく	はだかむぎこパン パンこ・こめあぶら さつまいも・さとう じやがいも・ごま いちごジャム・バター ごまあぶら・こめこ レモンピール	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・レタス	692 794	
13 (火)	くろまめ レバーの ケチャップに コッペパン りんごと こんぶの サラダ ななくさ ぞうすい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・だいす からあげ・くろだいす とりにく・とりレバー たまご・こんぶ (けずりぶし) (こんぶ)	むぎ・パン・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら キャベツ・きゅうり はるのななくさ・たまねぎ にんじん・はくさい レタス・りんご えのきだけ	602 745	28 (水)	ごまあえ あんにん みかん れんこん ルーローハン もずくスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・とうふ もずく・ぶたにく たまご (ガラスープ) (こんぶ)	むぎ・こめ・さとう すりごま あんにんどうふ	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・れんこん・レモン みかんジュース えのきだけ	576 672	
14 (水)	ごはん アーモンド あえ みかん きびなごの マリネ だいこんと だいすの にもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・だいす こんぶ・きびなご ぶたにく	こむぎこ・こめ じやがいも・でんぶん さとう・アーモンド レモン・みかん こめあぶら	627 738	29 (木)	むぎごはん ひじきのナムル たいのしそチーズ はるまき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・だいす あつあげ・ひじき たい・ぶたにく チーズ	むぎ・こむぎこ・こめ はるまきのかわ・ごま でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・こまつな しそ・だいこん・にんじん もやし	673 767	
15 (木)	カルシウムの日 ごはん れんこん サラダ ほうれんそう グラタン トックいいり たまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・さけ ぶたにく・ロースハム たまご・チーズ	こむぎこ・パンこ こめ・もち・バター じやがいも・でんぶん ごまドレッシング	626 742	30 (金)	ごはん だいこん サラダ ジビエ ハンバーグ ふゆやさいの ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・しろい しろいんげんまめ だいす・いのししにく ぶたにく だっしふんにゅう (ガラスープ)	パンこ・こめ さつまいも・さとう だいこん・にんじん れんこん・さとう ごまあぶら こめあぶら	かぶ・だいこん・にんじん きりばしだいこん・レモン たくあんづけ・たまねぎ とうもろこし・しろねぎ はくさい	617 734	
16 (金)	ごはん からしあえ さばのみぞれかけ ほうとう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・だいす あぶらあげ・さば すまき・とりにく (にぼし) (けずりぶし)	こむぎこ・うどん こめ・こめあぶら こにやく・かぼちゃ キャベツ・こまつな だいこん・にんじん ねぎ・ほししいたけ	613 734		きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介	ざいりょう 4人分>	A	食塩 みかんジュース プロッコリー・レモン こめこ 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	小さじ1/5 大さじ1 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3	こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。
19 (月)	ごはん ごぼうとナツツの サラダ ハニーレモン フライドチキン はくさいの クリーム スープ i.i.imabari! フランド給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・しろい んげんまめペースト ひじき・えび とりにく	こむぎこ・こめ こめこ・じやがいも でんぶん・さとう はちみつ・アーモンド ごまあぶら・バター こめあぶら	629 753		ごはん だいこん サラダ ジビエ ハンバーグ ふゆやさいの ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・しろい しろいんげんまめ だいす・いのししにく ぶたにく だっしふんにゅう (ガラスープ)	パンこ・こめ さつまいも・さとう だいこん・にんじん れんこん・さとう ごまあぶら こめあぶら	かぶ・だいこん・にんじん きりばしだいこん・レモン たくあんづけ・たまねぎ とうもろこし・しろねぎ はくさい	617 734	
20 (火)	とうふの きのこチーズやき レモンパン い～よかん サラダ みずなどじやこの スパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・とうふ しらすほし・ベーコン かつおぶし・ゼラチン チーズ	パン・スパゲティ こめこ・さとう レモンピール ごまあぶら	619 711		キャベツ・みずな たまねぎ・にんじん プロッコリー・レタス いよかん・みかんジュース えのきだけ・きくらげ しめじ	こんだてめい	A	食塩 みかんジュース プロッコリー・レモン こめこ 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	小さじ1/5 大さじ1 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3	こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。
21 (水)	ピースの日 ごはん しろいんげんまめの サラダ じゃこてん けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・とうふ しろいんげんまめ ひじき・えそすりみ まぐろあぶらづけ じゃこてんすりみ たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・じやがいも でんぶん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	601 713		ごはん じやがいも けんちんじる ぎゅうにゅう	こんだてめい	A	食塩 みかんジュース プロッコリー・レモン こめこ 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	小さじ1/5 大さじ1 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3	こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。
22 (木)	むぎごはん のりずあえ ぶりのゆずみそ てりやき にくじやが ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・とうふ ぶたにく ぶたにく	むぎ・こめ じやがいも・でんぶん さとう ぶたにく	612 738		いとこに・やく・えだまめ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・ゆず	こんだてめい	A	食塩 みかんジュース プロッコリー・レモン こめこ 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	小さじ1/5 大さじ1 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3	こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。
23 (金)	むぎごはん ふくしんづけサラダ ひじきの たまごやき かけたてね ふゆやさい カレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う・とうふ ひじき・とりにく まぐろあぶらづけ たまご	こめ(ゆうきまい) むぎ・じやがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル カレールウ	637 759		キャベツ・だいこん きりぼしだいこん ふくしんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ・レタス ほうれんそう	こんだてめい	A	食塩 みかんジュース プロッコリー・レモン こめこ 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	小さじ1/5 大さじ1 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3	こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。