



# 1月給食献立表

	こんだて 献立	からだ 体をつくる食べ物	ちから 力のもとになる食べ物	からだちよう とどのた 体の調子を整える食べ物	おも ちようりよう 主な調味料
このか 9日 (火)	<b>始業式なので、給食はありません</b>				
とおか 10日 (水)	赤飯 まつかぜや 松風焼き こはく 紅白なます しらたま 白玉お雑煮 まゆろ 牛乳	とりにく 鶏肉・たまご  こんぶ・かつおだし まゆろ 牛乳	もち米・はい芽米・あすき・黒ゴマ さとう 砂糖・ごま・パン粉 さとう 砂糖 しらたま 白玉	しょうが だいこん 大根・にんじん にんじん・はくさい・干し椎茸・みつ葉	しお 醤油・味噌・みりん す 酢・塩 みそ 味噌
栄養価	エネルギー：731kcal たんぱく質：31.9g 脂質：16.3g				
11日 (木)	コッパン サーモンのマスタードソース ぎやべつ <sup>たま</sup> の炒め物 かぶのスープ まゆろ 牛乳	サーモン とりにく 豚肉 鶏がらスープ まゆろ 牛乳	コッパン なま 生クリーム・はちみつ あぶら 油	ぎやべつ・たまねぎ かぶ・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	マスタード・けし 塩・酒・塩 塩・こしょう・コンソメ コンソメ・醤油・塩
栄養価	エネルギー：614kcal たんぱく質：29.3g 脂質：24.3g				
12日 (金)	ごはん バターチキンカレー パプリカサラダ やさしいゼリー まゆろ 牛乳	とりにく 鶏肉・ヨーグルト・牛乳 ツナ とりにく 鶏がらスープ チーズ まゆろ 牛乳	はい芽米 バター はちみつ・オリーブオイル やさしいゼリー	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト缶 パプリカ・ブロッコリー・レモン果汁	カレー粉・塩・こしょう 塩・こしょう・鶏がら
栄養価	エネルギー：693kcal たんぱく質：26.6g 脂質：22.8g				
15日 (月)	ピピンパ トック かため 型抜きチーズ まゆろ 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏がらスープ チーズ まゆろ 牛乳	はい芽米・あぶら ごま油・ごま トック・かたくり 片栗粉	ぜんまい・キムチ・にんにく・もやし・ ほうれん草・にんじん 白菜・だいこん 大根・にんじん・しらねぎ・しょうが	酒・醤油・塩・ コチュジャン とりにく 鶏がら・醤油・塩
栄養価	エネルギー：699kcal たんぱく質：30.6g 脂質：25.5g				
16日 (火)	ごはん カレーの塩昆布焼き おからサラダ けんちんみそ汁 まゆろ 牛乳	カレー おから・こんぶ・かつおだし とうふ 豆腐・こんぶ・かつおだし まゆろ 牛乳	はい芽米 あぶら 油・マヨネーズ こんにやく	にんじん・たまねぎ 枝豆・コーン だいこん 大根・にんじん・ごぼう・干し椎茸・白ねぎ	しお 昆布 塩昆布 塩・こしょう みそ 味噌
栄養価	エネルギー：632kcal たんぱく質：31.0g 脂質：18.6g				
17日 (水)	黒糖パン とりにく 豚肉のパン粉焼き ごぼうのごまドレサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	とりにく 豚肉 とりにく 鶏がらスープ ベーコン・とりにく 鶏がらスープ 飲むヨーグルト	こくとう 黒糖パン パン粉 さとう 砂糖・マヨネーズ・ごま じゃがいも	パセリ・バジル ごぼう・にんじん・枝豆 たまねぎ・こまつな 小松菜・コーン	しお 塩・こしょう しょうゆ 醤油・酢 コンソメ・塩・こしょう
栄養価	エネルギー：630kcal たんぱく質：31.7g 脂質：13.2g				
18日 (木)	まよ 麦ごはん さけ 鮭のからあげ ひじきのマヨボンサラダ さつま汁 まゆろ 牛乳	さけ 鮭 ひじき・ツナ こんぶ・かつおだし まゆろ 牛乳	おしおぎ 押麦・はい芽米 かたくり 片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ さつまいも・こんにやく	しょうが コーン・枝豆 だいこん 大根・にんじん・ねぎ	酒・しょうゆ ケチャップ 塩・こしょう・ボン酢 みそ 味噌
栄養価	エネルギー：739kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.4g				

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。

小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。

# 1月給食献立表



献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料
<b>19日</b> 麻婆丼 もやし中華サラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	豆腐・豚肉・鶏がらスープ 鶏がらスープ 牛乳	はい芽米・片栗粉・油・ごま油 お練りごま・ごま 片栗粉	干し椎茸・玉ねぎ・白ねぎ・にら 竹の子・しょうが・にんにく もやし・にんじん 大根・にんじん・チンゲン菜	豆板醤・甜麺醤・ 醤油・酒・塩 醤油・酒・塩 醤油・ラー油・酢 塩・こしょう・みりん
エネルギー：602kcal たんぱく質：25.5g 脂質：18.3g				
<b>日曜参観のため、給食はありません</b>				
<b>日曜日の代休です</b>				
<b>23日</b> ごはん 焼きししゃも 筑前煮 豆腐みそ汁 牛乳	ししゃも 鶏肉・こんぶ・かつおだし 豚肉・豆腐・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 里芋・こんにゃく・砂糖・油 片栗粉	ごぼう・にんじん・れんこん・干し椎茸 きゃべつ・にんじん・しめじ・大根	醤油・みりん・酒 みそ 味噌
エネルギー：639kcal たんぱく質：30.4g 脂質：18.3g				
<b>24日</b> 高菜ごはん 野菜たっぷりラーメン 白菜の柚子和え 牛乳	豚肉・鶏がらスープ 牛乳	はい芽米・ごま・ごま油 中華めん・油・片栗粉 砂糖	にんじん・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ・ きくらげ・コーン・にんにく・しょうが 白菜・にんじん・柚子果汁	高菜漬け 酒・醤油・かき油・ 鶏がら 醤油・塩
エネルギー：605kcal たんぱく質：26.8g 脂質：17.9g				
<b>25日</b> ガバオライス フォー りんごヨーグルト 牛乳	合挽きミンチ 鶏肉・鶏がらスープ りんごヨーグルト 牛乳	はい芽米・砂糖 フォー	パプリカ・なす・バジル もやし・セロリ・レモン果汁	ナンブラー・コンソメ ナンブラー・鷹の爪
エネルギー：701kcal たんぱく質：30.3g 脂質：20.3g				
<b>26日</b> ごはん 牛肉の河内ワイン煮込み いちぢくドレッシングのサラダ 西浦でとれた大根のスープ 牛乳	牛肉・鶏肉・牛乳 ハム 鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 砂糖・バター	玉ねぎ 白菜・にんじん・水菜 大根・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	赤ワイン・塩・こしょう いちぢくドレッシング コンソメ・塩・こしょう
エネルギー：666kcal たんぱく質：24.5g 脂質：24.7g				
<b>29日</b> ごはん 鯖の味噌煮 ささ身と水菜の和え物 のっぺい汁 牛乳	さば ささ身 豆腐・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 砂糖・砂糖 こんにゃく・片栗粉	しょうが 水菜・もやし 大根・にんじん・干し椎茸・ねぎ	酒・味噌 醤油・塩 醤油・酒・塩
エネルギー：601kcal たんぱく質：28.9g 脂質：16.5g				
<b>30日</b> セルフホットドッグ 和風スパサラダ コーンポタージュ ジョア	鶏肉 ハム 牛乳 ジョア	コッパン・砂糖・片栗粉・油 スパゲティ 小麦粉・バター	きゃべつ にんじん・玉ねぎ・しめじ・豆腐 コーン	しょうゆ・カレー粉・塩 ポン酢・醤油・塩 コンソメ・塩・こしょう
エネルギー：556kcal たんぱく質：18.5g 脂質：9.6g				
<b>31日</b> ごはん 白身魚のバター焼き きんぴらごぼう 手まり麩のお吸い物 牛乳	ホキ 鶏肉 こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 バター しらたき・油・砂糖・ごま油 手まり麩	舞茸・しめじ・エリンギ にんじん・ごぼう 白菜・大根・にんじん・ねぎ	しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・塩
エネルギー：565kcal たんぱく質：25.4g 脂質：14.4g				

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。

小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。