



1 月 献 立 表



日	曜日	こ ん だ て			牛乳	使 用 食 材			エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g)
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
9	金	カレーライス 	かぶのスープ	りんごゼリー		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★ヨーグルト とりにく アガー かんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ★バター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース かぶ かぶは りんごジュース アロエ	656 20.7 21.0
12	月	 成人の日							
かがみ開きの献立									
13	火	もち巾着うどん 	のり塩ポテト	みかん 		★いんようぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおのり	うどん さとう もち ★あげあぶら じゃがいも	ほししいたけ にんじん こまつな ながねぎ みかん	627 24.7 19.7
14	水	ごはん	鯖のタンドリー風焼き おひたし じゃいもの味噌汁 			★いんようぎゅうにゅう さば ★ヨーグルト かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう こねぎ	614 30.5 19.5
小正月の献立									
15	木	青菜きつねごはん 	豚汁 	白玉汁粉		★にゅうさんきんいんりょう あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ あんこ	こめ むぎ ★さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら しらたまこ じょうしんこ	こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	669 26.3 16.0
16	金	まぜまぜビビンバ	白菜スープ	フルーツ ヨーグルト		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★ヨーグルト	こめ さんおんとう ごまあぶら こんにやく ★ごま さとう	にんにく こまつな もやし セロリー はくさい にんじん パセリ みかんかん パインかん ★おうとうかん アロエ	622 22.7 19.0
19	月	ごはん	すき焼き煮 のっぺい汁 			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ しらたき あぶら さとう さとも こんにやく ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい みずな ほししいたけ だいこん ごぼう しめじ	612 25.4 19.7
20	火	抹茶トースト 	白いんげんのスープ 揚げいも			★いんようぎゅうにゅう ★なまクリーム ぶたにく いんげんまめ	しよくパン グラニューとう ★バター じゃがいも さつまいも こむぎこ ★ホットケーキミックスこ ★揚げあぶら ふんとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	608 21.4 24.2
21	水	ごはん	松風焼き だいこん 香りとえ 大根の香りとえ 白菜の味噌汁 			★いんようぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずミート とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こめ こめこ さんおんとう あぶら ★ごま さとう	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり しそは はくさい	604 27.5 19.0
22	木	クッパ	チャプチェ いももち			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう ★すりごま ごまあぶら はるさめ あぶら じゃがいも でんぷん さんおんとう	たまねぎ にら もやし ながねぎ にんにく にんじん たけのこ きくらげ ピーマン	628 23.4 18.2
23	金	高野豆腐のそぼろごはん 	すまし汁	みたらし団子		とりにく こうりどうふ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう しらたまこ じょうしんこ さんおんとう でんぷん	やさいジュース にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが グリンピース だいこん こまつな ながねぎ	637 25.8 15.4
「全国学校給食週間」24～30日 東京都産の食材									
26	月	焼肉丼 	キムチチゲ	べに紅まどんな 	東京牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ★ごま ごまあぶら	もやし キャベツ パプリカ りんご たまねぎ しょうが にんにく キムチ だいこん にんじん はくさい えのきたけ にら べにまどんな	602 24.7 20.0
最初の給食再現献立									
27	火	ごはん	鮭のつけ焼き 浅漬け風和え物 さつま汁 			★いんようぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく みそ	こめ さつまいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん きゅうり しょうが こまつな ながねぎ	617 30.2 15.4
28	水	ぶたにく ごもくごはん 豚肉の五目ごはん	たまごスープ	ホワイトジュレ		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく ★たまご ★にゅうさんきんいんりょう かんてん アガー	こめ ★ごま あぶら さとう でんぷん	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ こまつな パインかん	623 25.5 20.9
29	木	黄な粉トースト	ポークシチュー キャベツとりんごのサラダ 			★いんようぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ★なまクリーム ツナ	★しよくパン マーガリン さんおんとう じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト グリンピース キャベツ ブロッコリー りんご ホールコーン レモンかじゅう	638 25.3 31.2
和食・普食べられていた給食									
30	金	むぎはん 麦ごはん	くじらの竜田揚げ れんこんの甘辛炒め いものこ汁 			★いんようぎゅうにゅう くじら あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぷん ★あげあぶら こんにやく ごまあぶら さんおんとう さとも	しょうが れんこん にんじん きくらげ だいこん ほししいたけ ながねぎ	617 26.7 16.8

※都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。

※本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。

※ マークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料がつきます。

※ マークは牛乳の代わりに野菜ジュースがつきます。



今月の目標

給食のはじまりについて知ろう！