

# 1月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1杯たんぱく質
9 木	白飯 <b>お正月献立</b>			精白米		酒,水	750 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	31.1 g
	紅白なます			上白糖	人参,大根	塩,酢	
	花心のすまし汁		わかめ	麩	人参,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	みたらし団子			白玉粉,三温糖,でん粉		水,醤油,みりん	
10 金	カラフルピラフ			精白米,油,オリーブ油	にんにく,人参,ピーマン,ホールコーン	水,塩,醤油	723 kcal
	バーベキューチキン	○	鶏肉	油,三温糖	玉ねぎ,にんにく	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,醤油,ウスターソース,からし,水	34.2 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
14 火	醤油ラーメン		鶏肉	中華麺,油,ごま油	しょうが,にんにく,人参,白菜,もやし,長ねぎ,小松菜	酒,だし削り節,鶏がら,水,塩,こしょう,醤油	825 kcal
	のり塩ポテトビーンズ	○	大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	32.1 g
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,生クリーム	上白糖,バター,薄力粉	レモン果汁	バニラエッセンス	
15 水	白飯			精白米		酒,水	761 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし(粉),オイスターソース	27.3 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油,トウバンジャン,からし(粉),湯	
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
16 木	白飯			精白米		酒,水	757 kcal
	チーズタッカルビ	○	鶏肉,チーズ	さつま芋,ごま油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,人参	コチュジャン,醤油,みりん,酒	30.1 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
	バナナ				バナナ		
17 金	ガーリックフランス			ソフトフランスパン,バター,オリーブ油	にんにく	パセリ	750 kcal
	ポテトのフレンチサラダ	○		じゃが芋,油	人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	25.4 g
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	
20 月	チキンクリームライス		鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,ほうれん草,しょうが	酒,水,ターメリック(粉),白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	759 kcal
	春雨サラダ	○	鶏肉	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし(粉),湯	24.6 g
	はるか				甘夏みかん		
21 火	<b>受験生応援給食</b>						
	ソースカツ丼	○	鶏肉	精白米,薄力粉,パン粉,油,白ごま	キャベツ	酒,水,塩,こしょう,中濃ソース	779 kcal
	白菜のごま和え	○		三温糖,白ごま,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	32.1 g
	梅蒲鉾のすまし汁		わかめ,かまぼこ		長ねぎ,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
22 水	マーボー丼		鶏肉,豆腐,レンズ豆,みそ	精白米,油,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ	酒,水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう	744 kcal
	中華風白菜スープ	○	鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	33.5 g
	りんご				りんご		
23 木	白飯			精白米		酒,水	798 kcal
	白身魚のフライ	○	たら	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,水,中濃ソース	28.6 g
	小松菜と人参のごまサラダ			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	えのきのすまし汁		わかめ		人参,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
24 金	<b>全国学校給食週間</b>						
	揚げパン			コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			796 kcal
	ブラウンシチュー	○	鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	30.0 g
ブロッコリーのサラダ			三温糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢		
27 月	チキンカレーライス		鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン(粉),チリパウダー,醤油,鶏がら	775 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	三温糖,油	人参,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	25.8 g
	オレンジ				スイートスプリング		
28 火	白飯			精白米		酒,水	736 kcal
	鮭の塩焼き	○	さけ			塩,酒	34.6 g
	白菜ときゅうりの即席漬			ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
29 水	<b>リクエスト献立</b>						
	ジャージャー麺	○	鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	841 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	43.9 g
フルーツポンチ			上白糖		バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
30 木	ピピンバ風混ぜご飯		鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	784 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	38.1 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
31 金	高菜チャーハン		鶏肉,ちりめんじゃこ,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,人参,高菜漬	酒,水,醤油,塩,こしょう	813 kcal
	タイピーエン	○	鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	33.1 g
	プリン		牛乳,鶏卵	グラニュー糖			