

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	I補料+ たんぱく質
9 金	お正月献立	○	油揚げ,のり	精白米,上白糖	しいたけ,人参,ほうれん草,たくあん	水,酒,だし昆布,酢,塩,醤油,みりん	821 kcal
	ちらし寿司		鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	38.6 g
	鶏肉の照り焼き		わかめ	麸	人参,玉ねぎ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	花ふのすまし汁		豆腐,小豆	白玉粉,三温糖		水,塩,ゼリーカップ	
1 3 火	シナモントースト	○		食パン,バター,グラニュー糖		シナモン	742 kcal
	フィッシュアンドチップス		たら	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー,水	32.7 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	
1 4 水	ジャージャー麺	○	鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油	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	858 kcal
	パンサンスー		ハム	綠豆春雨,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,湯	34.2 g
	バナナルンビア			油,春巻きの皮,粉糖	バナナ		
1 5 木	茶飯	○		精白米		水,酒,醤油,だし昆布	776 kcal
	新橋お多幸 おでん		鶏卵,がんもどき,鶏肉	三温糖,でん粉	大根,しょうが	水,だし昆布,だし削り節,減塩醤油,酒,醤油,さんしょう,煮汁	34.3 g
	新橋お多幸 きゅうりもみ		わかめ	三温糖	きゅうり	酢,水,醤油,だし昆布	
1 6 金	白飯	○		精白米		酒,水	772 kcal
	油淋鶏		鶏肉	油,でん粉,三温糖,ごま油,でん粉	しょうが,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢,水	34.8 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
1 9 月	春雨スープ	○	豚肉	綠豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チングンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	
	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖		ホットドッグ用袋	877 kcal
	ラザニア		鶏肉,レンズ豆,牛乳,チーズ	ラザニア,オリーブ油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,水,ウスターソース,オレガノ,パジル	37.6 g
2 0 火	海藻サラダ	○	ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	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	750 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	33.7 g
2 1 水	りんご	○			りんご		
	受験生応援給食		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	881 kcal
	ソースカツ丼			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	39.4 g
2 2 木	野菜のごまあえ	○	豚肉,みそ		白菜,玉ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
	白菜と豚肉の味噌汁		鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,米粒麦,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	726 kcal
	チキンクリームライス		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし,水	29.5 g
2 3 金	みかん(玉)	○			みかん		
	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米		酒,水	744 kcal
	白身魚のフライ		さめ	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,水,中濃ソース	32.0 g
2 4 土	小松菜と人参のごまあだ	○		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	
	全国学校給食週間		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,塩,チャツキ,中濃ソース,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミンチリパウダー,醤油,鶏がら	743 kcal
2 5 月	チキンカレーライス	○	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	26.6 g
	オレンジ				ネーブルオレンジ		
	白飯			精白米		酒,水	797 kcal
2 6 火	ハンバーグおろしソース	○	鶏肉,豆腐	油,パン粉,でん粉,三温糖,ごま油	玉ねぎ,大根,こねぎ	塩,こしょう,醤油,みりん	38.0 g
	白菜ときゅうりの浅漬け			ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
2 7 水	リクエスト献立	○	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,玉ねぎ,小松菜	酒,鶏がら,水,塩,こしょう,醤油	786 kcal
	醤油ラーメン		鶏肉,大豆	油,ごようざの皮,油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	35.8 g
	揚げギョウザ			上白糖	パナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
2 8 木	フルーツポンチ		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,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	817 kcal
	ビビンバ風混ぜご飯		ホキ	油,でん粉,三温糖	長ねぎ	塩,酒,醤油,酢,コチュジャン	34.7 g
	白身魚のヤンニョムソース		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	
2 9 金	トックとわかめスープ						
	焼きおにぎり	○		精白米		酒,水,醤油	742 kcal
	鮭の竜田揚げ		鮭肉	油,でん粉	にんにく,玉ねぎ,しょうが	酒,醤油,みりん	41.9 g
3 0 土	白菜ときゅうりの即席漬け			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	

令和8年もどうぞよろしくお願ひいたします！
給食室一同