



1月の献立表

今月の目標：給食に携わる人たちに感謝しよう。

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10 火	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 変わり昆布漬け 豚汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	大根 キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 生姜 ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも	ごま	868 34.1 27.1		
11 水	ご飯 牛乳 だいたいのみす さばの銀紙焼き 切り干し大根の甘酢あえ 七草汁	さばの銀紙焼き 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 せり	切り干し大根 白菜 キャベツ 大根 かぶ しめじ	ご飯 砂糖 だいたいのみす でんぷん		794 33.1 18.0	正月献立	
12 木	黒糖パン乳 牛乳 味付け小魚 元気コロッケ乳 フルーツヨーグルトあえ乳 牛肉と大根のスープ	牛肉 豆腐	牛乳 小魚 ヨーグルト わかめ	人参	パイン 黄桃 りんご 生姜 にんにく 大根 ねぎ たけのこ 干しいたけ	黒糖パン コロッケ 砂糖 ナタデココ	米油 ごま油	893 31.4 25.6		
13 金	ご飯 牛乳 鶏肉のゆず塩麹焼き 小松菜のコーンあえ さつま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	ゆず コーン ねぎ もやし 白菜 ごぼう しめじ	ご飯 さつまいも		840 38.7 21.4	ひみの日献立	
16 月	わかめご飯 牛乳 牛乳プリン乳 たれ付き肉団子 三色野菜のアーモンドあえ種 五目汁	肉団子 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	ご飯 砂糖 さといも 牛乳プリン	アーモンド	849 31.1 24.0		
17 火	ご飯 牛乳 春巻き 春雨のあえもの 麻婆豆腐	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 にら	きゅうり コーン 生姜 もやし にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	878 31.0 27.2		
18 水	こぎつねご飯 牛乳 アセロラゼリー さくらますの甘みそかけ 糸寒天のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ さくらます みそ	牛乳 わかめ 寒天	人参	生姜 枝豆 ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも ゼリー	米油 ごま	796 34.8 20.3		
19 木	米粉パン乳 牛乳 わかさぎのかりかりフライ マカロニサラダ ミネストローネ	わかさぎかりかり ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン レモン にんにく セロリ	米粉パン マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ風味ソシング	893 28.0 33.4		
20 金	ご飯 牛乳 プルコギ 三色ナムル 豆腐チゲスープ	牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ もやし ねぎ 白菜 えのきたけ キムチ	ご飯 砂糖	米油 ごま油 ごま	862 36.8 29.2	世界味めぐり献立 (韓国)	
23 月	麦ご飯 牛乳 人参シューマイ 海藻サラダ ハヤシルウ	牛肉 豆乳 人参シューマイ	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 トマト	もやし にんにく 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	麦ご飯 じゃがいも	米油	864 26.1 24.6		

1/24～30は、全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「氷見ゆかりの人たちについて知ろう」です。

24 火	ご飯 牛乳 りんごヨーグルト乳 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ 即席漬け 根菜のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参	生姜 白菜 ゆず キャベツ 大根 ごぼう たけのこ	ご飯 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	882 30.4 23.9	安部 清 (地場産)
25 水	ご飯 牛乳 台湾産ぼんかん 豚肉のみそ漬け焼き 小松菜の炒めもの けんちん汁	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 しめじ ごぼう ねぎ 干しいたけ ぼんかん	ご飯 砂糖 さといも	米油 ごま油	849 32.0 28.4	浅野 総一郎 (神奈川・台湾)
26 木	ソフトフランスパン乳 牛乳 チョコプリン グラタン ひじきのバター炒め カレースープ	ちくわ ベーコン 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ	ソフトフランスパン じゃがいも グラタン 砂糖 パスタ チョコプリン	米油 豆乳バター	845 29.5 32.4	藤子 不二雄®
27 金	ご飯 牛乳 コロッケ キャベツの福神漬けあえ みそ牛なべ	牛肉 赤みそ 豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり しめじ 福神漬け 玉ねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ	ご飯 コロッケ 砂糖 三温糖	米油	881 32.2 25.3	斉藤 弥九郎 (東京)
30 月	ご飯 牛乳 とろろ昆布 給食週間ゼリー いわしの梅煮 青菜のれんこんのごまみそあえ 氷見うどん汁	いわしの梅煮 みそ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 とろろ昆布	ほうれん草 人参	切り干し大根 れんこん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 氷見うどん ゼリー	ごま	850 36.7 19.9	矢崎 嘉十郎 (地場産)
31 火	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜の生姜醤油あえ 卵とコーンのスープ卵	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん 豆乳プリンタルト	米油	950 36.8 31.8	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類

