

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご たくあんあえ こんさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく みそ だいず	こめ かたくりこ さといも	たけのこ にんじん きくらげ きぬさや キャベツ もやし たくあん ごぼう れんこん つきこんにやく ながねぎ	601	23.9
2 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのカラフル みそマヨやき(5年~2こ) アーモンドあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう みそ ささかまぼこ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも アーモンド	ピーマン ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	604	23.5
3 金	ごはん	ぎゅうにゅう	【せつぶんこんだて】 いわしのうめに のりずあえ ゆきみじる こくとうだいず	ぎゅうにゅう いわし きぎみのり とうふ かまぼこ だいず	こめ さとう しらたま かたくりこ	もやし ほうれんそう にんじん ごぼう えのきたけ だいこん ながねぎ うめ	634	24.9
6 月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん あおのりポテト とうふとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ なた	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく はくさい キムチ えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう	637	23.7
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおろしソース ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう さば もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	だいこん キャベツ もやし にんじん ゆかり ながねぎ	605	26.6
8 水	コッペパン	ぎゅうにゅう	セルフのホットドッグ (ケチャップ ソーセージ) ツナフレンチサラダ クヌーデルスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウィナー	こむぎこ あぶら じゃがいも	ブロッコリー もやし にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ パセリ	588	25.8
9 木	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカツ きりぼしだいこんの ちゅうかふうサラダ ごじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ みそ だいず ハム	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも	きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	688	26.9
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししやものいちみやき (5年~2ひき) もやしのナムル あつあげのごもくに	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにくあつあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	もやし ほうれんそう しょうが とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら ながねぎ	654	31.7
13 月	カレーごはん	ぎゅうにゅう	ツナのとうにゅうドリアソース キャベツとブロッコリーの アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ルウ アーモンド オリーブあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ キャベツ アスパラな とうもろこし	672	22.4
14 火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのピザソースがけ たまごとやさいのいためもの はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	こめ オリーブあぶら あぶら はるさめ	にんにく ピーマン トマト バジル にんじん キャベツ ほうれんそう もやし メンマ たまねぎ ながねぎ	595	25.2
15 水	セルフの しゃかしやか あげパン	ぎゅうにゅう	キャラメルのかな ぶたにくとやさいのソテー じゃがいものトマトにこみ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー しろいんげん ヨーグルト	こむぎこ あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ トマト	664	27.1
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのてりやき わふうポテトサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ しおふきこんぶ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし にんじん なめこ だいこん ほうれんそう ながねぎ	639	28.0
17 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	【きゅうしょくのたび ほっかいどう】 スープカレー わかめサラダ ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト しめじ とうもろこし こまつな だいこん ハスカップ	583	19.8
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろあんかけ (5年~2こ) なめたけあえ にくじやが	ぎゅうにゅう かくあつあげ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん なめたけ たまねぎ しめじ しらたき きぬさや	625	26.6
21 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みそラーメン しゅうまい(5年~2こ) わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にら メンマ とうもろこし もやし きゅうり みかん	662	29.2
22 水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 にぎすのやくみソースがけ (5年~2ひき) れんこんのきんぴら かきたまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず たまご	こめ あぶら こめこ さとう じゃがいも かたくりこ	ながねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん つきこんにやく さやいんげん はくさい	655	26.0
24 金	ごはん	ぎゅうにゅう	いりどうふのつつみやき コーンおひたし だいこんとくるまふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ さといも くるまふ	もやし ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん ながねぎ	619	23.4
27 月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのマグロカツどん だいこんのあさづけ コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう まぐる ベーコン たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	だいこん こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	633	23.2
28 火	こめこめん	ぎゅうにゅう	わかめじる まめてん アスパラなとたまごのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず たまご	こめこめん こむぎこ かたくりこ	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ もやし アスパラな	626	26.8

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：17.3 g

食塩：2.1 g

1月31日の給食の変更について

主菜「さばの薬味ソースがけ」は『ししやもフリッター』に変更になります。

2月に給食で使用する柿崎野菜は・・・

・アスパラ菜 ・にんじん です。
育ててくれた農家の方に感謝して

いただきます！