



ひづけ	よ う び	献立名	あか		みどり		き		備考	エネルギー kcal
			からだをつくる 1群	2群	からだのちうしをととのえる 3群	4群	もえてねつやちからをだす 5群	6群		
8	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						586
		トマトスパゲッティ	まぐろあぶらづけ		トマトピューレ	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	あぶら		
		コーンスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	シチュールウ			
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			609
		マーボードウふ	ぶたにく だいす とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		
		はるさめサラダ	ささみフレーク		こまつな	もやし	はるさめ	ドレッシング(ナムル)		
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		624	
		ルーローハン	ぶたにく いりたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら		
		ビーフンスープ	やきぶた とうふ	わかめ		たまねぎ もやし	ビーフン			
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		635	
		さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう			
		あかじそあえ			あかじそこ	キャベツ				
15	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン さとう		592	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
		コーンサラダ	ささみフレーク		にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング(わふう)		
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		592	
		まこもたけいりこなどうふのたまごとじ	こうやどうふ ちくわ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ まこもたけ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら		
		れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ			れんこん キャベツ とうもろこし		マヨネーズ ごま		
19	月	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		650	
		トマトハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	ドレッシング(イタリア)		
20	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ しょうが	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	623	
		しろみざかなのおこのみあげ	たら かつおぶし	あおのり			でんぶん	あぶら		
		とうふとわかめのスープ	やきぶた とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		643	
		たまごやき	あつやきたまご							
		なばなふりかけ			なばな あかじそこ			ごま		
22	木	だいこんとあつあげのそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ	さとう でんぶん	あぶら	608	
		ツイストパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ツイストパン			
		あんかけやきそば	ぶたにく えび		にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	やきそばめん でんぶん	ごまあぶら あぶら		
23	金	わかさぎフライ (わかさぎ)					わかさぎフライ (パンこ でんぶん ごむぎこ)	あぶら	651	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
26	月	ヤンニヨムチキン	とりにく			にんにく	でんぶん さとう	あぶら	650	
		ワンタンスープ	やきぶた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ワンタン			
		りんご				りんご				
27	火	ハンバーグドッグ (ドッグパン ドッグハンバーグ)	ハンバーグ (とりにく ぶたにく)			ハンバーグ (たまねぎ にんにく)	ミルクパン ハンバーグ(さとう)		604	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		キャロットラペ	まぐろあぶらづけ		にんじん パセリ	キャベツ		ドレッシング (にんじん)		
28	水	パンプキンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも パンプキンポタージュのもと		604	
		むぎごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ むぎ			
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ	あぶら		
29	木	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ		ドレッシング(わふう)	619	
		こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			
		かつおのノルウェーふう	かつお				じゃがいも さとう でんぶん	あぶら		
30	金	こんさいポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん れんこん キャベツ えだまめ			618	
		しぐれごはん ぎゅうにゅう	しぐれ(あさり)	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		ちくわのてんぶら	ちくわ				てんぶらこ	あぶら		
		いそあえ		のり		キャベツ				
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ				

◎材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

◎「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。

◎幼稚園は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく70gのヨーグルトか110mlの発酵乳になります。



1/24~1/30 は全国学校給食週間です。期間中、「食育ピクトグラム」を意識した献立が登場します。
この期間を通して、いつも食べている給食について考えてみましょう。詳しくは、裏面の「給食だより」をよく読んでね♪