

# 1月分学校給食予定献立表

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのもとになる食品(黄)	体をつくるもとになる食品(赤)	体の調子をととのえる食品(緑)	
9(金)	3学期スタート献立			米、油、ごま、砂糖、ごま油、小麦粉、揚げ油、でん粉	牛乳、豚肉、みそ、きびなご、わかめ、豆腐、ベーコン	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、小松菜、ねぎ、たけのこ、えのき、玉ねぎ	593 22.9
	ビビンバ (ごま・豚)	牛乳	きびなごのサクサクあげ (魚・魚卵・小麦・揚げ油) かんこくふうわかめスープ(豚)				
13(火)	鏡開き献立			米、砂糖、小麦粉、でん粉、白玉、じゃが芋	牛乳、油揚げ、ぶり、鶏肉、かまぼこ	にんじん、かぶ、だいこん、せり、なすな、ごきょう、ほこべ、ほとけのざ、しょうが、しめじ、小松菜	620 26.6
	ななくさごはん	牛乳	ぶりのあまからあげに(魚・小麦) しらたまだんごじる(魚)				
14(水)	栄和っ子はしの日			米、揚げ油、砂糖	牛乳、大豆、京桜みそ、鶏肉、豚肉、のり	玉ねぎ、トマト、にんにく、しょうが、大根、小松菜、キャベツ、もやし	629 23.2
	ごはん ・てっかみそ(揚げ油)	牛乳	わふうおろしハンバーグ(豚) いそかあえ				
15(木)	旬の献立(ゆず)			パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、白花豆	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン、ゆず	609 21.9
	くろパン(小麦)	牛乳	じゃがいものクリームに (乳・小麦・白花豆・豚) ゆずいりコールスローサラダ				
16(金)	チキンカレーライス	牛乳	こまつなとわかめのサラダ さいたまけんさんいちこのゼリー	米、じゃが芋、油、アレルゲンフリーカレールフ、砂糖、ごま油、こんにゃく粉	牛乳、鶏肉、わかめ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト、小松菜、きゅうり、コーン、いちご、クランベリー	620 19.9
19(月)	ごはん	牛乳	さいのくになっとう にくどうふ(豚) ごまあえ(ごま)	米、砂糖、白滝、油、ごま	牛乳、大豆、豆腐、豚肉	ねぎ、にんじん、えのき、小松菜、もやし、キャベツ	664 32.0
21(水)	うめわかめごはん (ごま)	牛乳	モーカのにんにくしょうゆあげ (魚・揚げ油) みぞれじる(豚)	米、砂糖、ごま油、ごま、でん粉、揚げ油、じゃが芋、油	牛乳、わかめ、モーカ、豚肉	カリカリ梅、ゆかり、にんにく、大根、えのき、ねぎ、ほうれん草	580 23.4
22(木)	ごはん	牛乳	だいすみートいりマーボーどうふ(豚) はるさめサラダ	米、油、砂糖、ごま油、でん粉、春雨	牛乳、豆腐、豚肉、大豆ミート、みそ	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、きゅうり、もやし	584 23.3
23(金)	きなこあげパン (小麦・揚げ油)	牛乳	じゃがいものスープに(豚) ひじきのマリネ(ごま)	パン、揚げ油、砂糖、じゃが芋、油、ごま	牛乳、きな粉、鶏肉、ベーコン、ひじき	玉ねぎ、にんじん、コーン、たまごたけ、大根、きゅうり、枝豆	672 23.2
26(月)	給食週間・群馬県の郷土料理			米、砂糖、油、パン粉、揚げ油 こんにゃく	牛乳、豆腐、あじ、あおさ、豚肉、みそ	にんじん、しめじ、大根、ねぎ、しいたけ	588 22.9
	とうふめし	牛乳	アジフライ(魚・小麦・揚げ油) こしねじる(豚)				
27(火)	給食週間・新潟県の郷土料理			米、砂糖、里芋、こんにゃく、でん粉	牛乳、のり、さけ、生揚げ	しょうが、ごぼう、にんじん、しいたけ	575 25.8
	ごはん ・のりのつくだに	牛乳	さけのやきつけ(魚) のっぺいじる				
28(水)	給食週間・メキシコの料理			米、油、砂糖、揚げ油	牛乳、ウィンナー、鶏肉、ひよこ豆	玉ねぎ、にんにく、トマト、マッシュルーム、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、玉ねぎ、かぶ、レタス、コーン、レモン	598 21.1
	メキシカンライス (豚)	牛乳	かぼちゃのからあげ(揚げ油) ポソレ				
29(木)	給食週間・中国の料理			米、ごま油、油、でん粉、揚げ油、砂糖	牛乳、焼き豚、鶏卵、ししゃも、鶏肉、豆腐	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、ねぎ、大根、しいたけ、コーン、たけのこ	590 25.2
	たまごいり チャーハン (鶏卵・豚)	牛乳	ししゃものユーリンソースかけ (魚・魚卵・揚げ油) ごもくスープ				
30(金)	給食週間・昔の給食			米、でん粉、揚げ油、砂糖、こんにゃく、じゃが芋、油	牛乳、くじら肉、豆腐	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、しめじ、ほんかん	596 23.7
	ごはん	牛乳	くじらのあまからあげ(揚げ油) けんちんじる ほんかん				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。