



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あ か	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる			
10	か	げんまいパン		やさいスープ キャンディポテト	げんまいパン ジャがいも さつまいも あぶら グラニューとう パター	ぎゅうにゅう ベーコン うすらたまご	コーン たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えだまめ	671	22.7	315
11	すい	きょくしまい しろごはん		しらたまそうに ぶりのおろしに こうはくなます	こめ しらたまだんご ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわかつおぶし ぶり	はくさい にんじん だいこん こまつな わかめ	606	25.5	306
12	もく	ひのくにパン		おやこうどん ほうれんそうともやしサラダ	ひのくにパン うどんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく あげ かつおぶし ツナ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ こんぶ もやし ほうれんそう コーン	594	27.0	358
13	きん	むぎごはん		チキンカレー ごまじゃこめサラダ	きょくししょうのこめ むぎ ジャがいも あぶら ごま ねりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめん だいす	たまねぎ にんじん りんご もやし チンゲンサイ きゅうり	636	21.6	346
16	げつ	むぎごはん		さつまじる きびなごまフライ はくさいのおかかあえ	きょくししょうのこめ むぎ さつまいも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ いりこだし いとかつお きびなご	だいこん にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう	590	21.8	342
17	か	しょくパン		スープバゲティ ピーナッツサラダ	しょくパン、こむぎこ パスタめん ピーナッツ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう むきえび ベーコン いんげん ぎゅうにゅう しろいんげんビュレ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	604	24.5	364
18	すい	ぶちまるごはん		ちゃーちゃんどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	きょくししょうのこめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ だいこん きゅうり	594	23.5	438
19	もく	こめこパン		チリコンカン かぶとりんこのサラダ	こめこパン ジャがいも あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ かぶ にんにく りんご みずな	597	24.9	332
20	きん	きょくししょうでできたさげ ささげごはん		かきたまじる いわしのおかかに すみそあえ	こめ もち ごま ジャがいも でんぶん さとう	ささげ、あずき ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし いわし みそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんぶ わけぎ キャベツ わかめ きゅうり	602	25.1	424
23	げつ	きゅうしょく ふるさとこまんデー 「こまつな」		ぶちまるごはん だいすのごもくに こまつなのごまネーズあえ	きょくししょうのこめ むぎ ジャがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにく とりにく だいす あつあげ さつまあげ	くきわかめ ごぼう にんじん はくさい こまつな	631	22.8	392
24	か	☆「きくちしこんだてコンクール」にゅうしゅうさくひん むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ <b>ムーボーさつまいも</b>			きょくししょうのこめ むぎ はるさめ さつまいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ちゅうかふうつくね たまご ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	659	22.7	294
25	すい	○きゅうしょくのはじま(むかしのきゅうしょく) むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのみそじる しおざけ かわりあえ			きょくししょうのこめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ いりこだし さけ	だいこん えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ ぶくじんづけ ほうれんそう	580	27.1	316
26	もく	○ちさんちしょう きゅうしょく「えこめぎゅう」だい1だん		コッペパン あぶら ジャがいも コッペパン ぎゅうにゅう えこめぎゅういりピーフシチュー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう えこめぎゅう チーズ ヨーグルト クリーム	ぎゅうにゅう えこめぎゅう チーズ ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト みかん もも パインアップル パナナ	682	24.4	328
27	きん	☆「きくちしこんだてコンクール」にゅうしゅうさくひん きくちどん ぎゅうにゅう わかめスープ ほんかん			きょくししょうのこめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが わかめ たまねぎ えのきたけ	613	25.2	313
30	げつ	むぎごはん		スーミータン さかなとだいすのチリソース	きょくししょうのこめ むぎ でんぶん ごまあぶら ジャがいも あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ホキ だいす	たまねぎ にんじん コーン パセリ たけのこ ビーマン	710	27.9	304
31	か	○ちさんちしょう きゅうしょく「えこめぎゅう」だい2だん		ぶちまるごはん ぎゅうにゅう えこめぎゅういりすきやき ごますあえ	きょくししょうのこめ むぎ しらす マロニー さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう えこめぎゅう あつあげ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ	614	22.4	387

※1月23日から31日までは、「学校給食記念週間」です。

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。