



1月 学校給食 予定献立表

2022年

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
11	火	★牛乳 鮭ちらし寿司 大豆と小魚の田作り 白玉雑煮 ★紅白ゼリー	★牛乳 鮭 錦糸卵 大豆 煮干し 鶏肉	運根 人蔘 干し椎茸 かんぴょう さやいんげん 大根 人蔘 小松菜 しめじ	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま 三温糖 もち お麩	だし(鰹節・昆布) ★紅白ゼリー	738	28.3	
12	水	★ジョア(マスカット) セサミトースト 白菜のクリーム煮 海藻サラダ (★ドレッシング)	★ジョア(マスカット) 鶏肉 いんげん豆ペースト チーズ 牛乳 海藻ミックス	玉葱 白菜 人蔘 もやし 大根 きゅうり コーン	食パン バター 三温糖 ごま じゃが芋 生クリーム 小麦粉 マカロニ バター サラダ油	ガラボン(豚骨) ★ドレッシング	703	23.9	
13	木	★牛乳 ご飯 (手作りのりつくだ煮) 揚げ出し豆腐 柚子香和え じゃが芋のそぼろ煮	★牛乳 のり 揚げ出し豆腐 鶏肉	大根 大根 きゅうり 人蔘 ゆず 玉葱 人蔘 生姜 グリンピース	米 三温糖 サラダ油 三温糖 ごま じゃが芋 サラダ油 でん粉	だし(鰹節・昆布)	766	23.8	
19	水	★牛乳 カレー南蛮 (★地粉うどん) (汁) 竹輪の磯辺揚げ はりはり漬け いよかん	★牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 のり 昆布	玉葱 人蔘 長葱 きゅうり 人蔘 切干大根 いよかん	★地粉うどん サラダ油 三温糖 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	南蛮カレールー だし(鰹節・昆布)	801	30.9	
20	木	★牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン 春雨のごまだれ和え ワンタンスープ	★牛乳 鶏肉	にんにく もやし きゅうり 人蔘 きくらげ もやし 白菜 なら 長葱 人蔘 きくらげ	米 小麦粉 米粉 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま 春雨 ワンタン皮 ごま油	トマトケチャップ トウバンジャン ドレッシング ガラボン(豚骨)	911	29.9	
25	火	★牛乳 ガーリックピラフ キャラメルポテト 豆腐のスープ煮 ★ヨーグルト	★牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 ★ヨーグルト	にんにく 玉葱 人蔘 ピーマン 小葱 コーン 玉葱 人蔘 小松菜 えのき茸	米 麦 バター サラダ油 さつま芋 サラダ油 バター グラニュー糖 生クリーム サラダ油 でん粉	ガーリックパウダー ガラボン(豚骨)	797	24.4	
26	水	★牛乳 ★コッペパン (★いちごジャム) ほうれん草のキッシュ ごぼうサラダ ミネストローネ	★牛乳 ベーコン 卵 牛乳 チーズ ベーコン 手切豆 大豆 金時豆 枝豆 アンチョビ	ほうれん草 ピーマン きゅうり ごぼう 人蔘 コーン キャベツ 玉葱 人蔘 セロリ パセリ トマト缶	★コッペパン バター 生クリーム バイタルト じゃが芋 オリーブ油 三温糖	★いちごジャム ドレッシング ガラボン(豚骨) ローリエパウダー	726	24.7	
27	木	★牛乳 わかめご飯 さばの葱味噌焼き じゃが芋の香味和え さつま汁	★牛乳 わかめご飯の素 さば のり 鶏肉	長葱 生姜 大根 人蔘 長葱	米 麦 三温糖 じゃが芋 ごま さつま芋 こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	804	35.8	
28	金	★牛乳 ピビンパ丼 (肉入りご飯) (野菜のナムル) 大豆とかぼちゃの甘辛揚げ トック みかん	★牛乳 豚肉 大豆 煮干し 卵	にんにく 生姜 もやし 大根 人蔘 ほうれん草 生姜 にんにく かぼちゃ なら 人蔘 干し椎茸 みかん	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま サラダ油 三温糖 トック ごま油	トウバンジャン ガラボン(豚骨)	861	30.0	
31	月	★牛乳 ハンバーガー (★セサミパン) (手作りハンバーガー) 青のりポテト かき玉スープ	★牛乳 豚肉 牛肉 卵 のり ベーコン 卵	ソテーオニオン 玉葱 ほうれん草 人蔘 えのき茸	★セサミパン パン粉 じゃが芋 サラダ油 サラダ油 でん粉	トマトケチャップ 中濃ソース ガラボン(豚骨)	707	32.1	
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています							平均	
10	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。							781	28.4