

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー (kcal) | |
|--|---|---|---|--|--------------|-----------|
| 曜日 | 献立 | 牛乳 | おもに体をつくるもとになる | おもにエネルギーのもとになる | おもに体の調子を整える | たんぱく質 (g) |
| 11 (木) | 白飯 豆腐のそぼろ煮(ごま油) こまつな和え みかん | 豆腐 豚肉 ツナ | 精白米 植物油 三温糖 でん粉 ごま油 三温糖 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だけのこ しいだけ グリンピース 小松菜 キャベツ コーン にんじん みかん | 603 24.1 | |
| 12 (金) | れんこんご飯 八頭コロッケ ゆず香和え(ごま) もち入りぜんざい | 鏡開きの料理 豚肉 油揚げ あずき | 精白米 三温糖 植物油 八頭コロッケ 植物油 植物油 三温糖 ごま もち 三温糖 | れんこん にんじん 白菜 かぶ ゆず | 656 20.0 | |
| 15 (月) | セルフチキンカツバーガー 子供パン(乳) ミネストローネ コールスローサラダ | チキンカツ ベーコン 白いんげん豆 | 植物油 子供パン 植物油 マカロニ ジャがいも 三温糖 植物油 三温糖 | 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト(缶) にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ | 654 23.5 | |
| 16 (火) | 白飯 タッカルビ(ごま) 茎わかめのナムル(ごま) りんご(りんご) | 韓国の料理 鶏肉 茎わかめ | 精白米 植物油 三温糖 でん粉 ごま トッポギ 三温糖 ごま ごま油 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ キムチ 根深ねぎ たら もやし こまつな えのきだけ にんにく りんご | 638 25.4 | |
| 17 (水) | もち麦ご飯 さばの竜田揚げ(魚) のっぺい汁(魚) みかん | 新潟県の料理 さばの竜田揚げ 焼き竹輪 | 精白米 もち麦 植物油 里芋 こんにゃく でん粉 | ごぼう れんこん にんじん しいだけ なめこ みかん | 641 20.2 | |
| 18 (木) | 炒めビーフン(いか・ごま油) 春巻き 豆腐のスープ煮 | 豚肉 いか 春巻き 豆腐 鶏肉 ほたて | ビーフン 植物油 ごま油 三温糖 植物油 植物油 でん粉 | 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ 小松菜 玉ねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ | 564 27.6 | |
| 19 (金) | 馬宮のご飯 じゃがいもの肉みそ和え ごま酢和え(ごま) ぼんかん | 豚肉 わかめ | 精白米 じゃがいも 三温糖 植物油 ごま 三温糖 | 玉ねぎ にんじん しいだけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし ぼんかん | 615 21.6 | |
| ★ ★ ★ 学校給食週間 ★ ★ ★ 1月23日(月)~27日(金) | | | | | | |
| 22 (月) | セルフおにぎり 鮭の塩蒸し(魚) 豆腐のみそ汁 みかん | 給食が始まった頃の献立 昆布佃煮 のり さけ 豆腐 わかめ | 精白米 | たくあん 玉ねぎ にんじん 小松菜 根深ねぎ みかん | 585 27.9 | |
| 23 (火) | 東松山焼きトンご飯(ごま) ししゃもフライ(魚・魚卵) かぼちゃのすいとん | 埼玉県の料理 豚肉 ししゃもフライ 鶏肉 油揚げ | 精白米 三温糖 ごま ごま油 植物油 すいとん | しょうが にんにく 根深ねぎ 大根 しめじ にんじん かぼちゃ ほうれんそう | 631 25.2 | |
| 24 (水) | ごま汁うどん(ごま) (地粉うどん) くじらの竜田揚げ こんにゃくサラダ りんご(りんご) | くじらの料理 鶏肉 油揚げ 昆布 クジラ肉 わかめ | ごま ねりごま 三温糖 地粉うどん でん粉 小麦粉 植物油 こんにゃく 植物油 三温糖 | にんじん 根深ねぎ 小松菜 しょうが 大根 きゅうり コーン たまねぎ りんご | 657 31.6 | |
| 25 (木) | 白飯 豆入りボークカレー カラフルソーテー ミルクプリン(ルバーリソースかけ)(乳) | 手作りデザート 2・3・4年 だいず 豚肉 ベーコン 牛乳 | 精白米 じゃがいも 植物油 植物油 プリンミックス 生クリーム 上白糖 | 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト(缶) アップルソース キャベツ にんじん コーン ブルーベリー | 702 21.3 | |
| 26 (金) | フラワーロール メルルーサフライ(魚) レモン和え じゃがいものスープ煮 ミルクプリン(ルバーリソースかけ)(乳) | 手作りデザート 1・5・6年・つくし メルルーサフライ 鶏肉 ベーコン 牛乳 | フラワーロール 植物油 植物油 三温糖 じゃがいも 植物油 プリンミックス 生クリーム 上白糖 | キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ ブルーベリー | 639 24.2 | |
| 29 (月) | 山型食パン(乳) いちごジャム じゃがいもと豆のクリーム煮(乳) フレンチサラダ オレンジ | 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 牛乳 | 山型食パン いちごジャム じゃがいも 植物油 バター 小麦粉 植物油 三温糖 | 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ オレンジ | 620 22.9 | |
| 30 (火) | 豆腐めし チキンチキンごぼう かき玉汁(鶏卵) | 豆腐 鶏肉 わかめ 鶏卵 | 精白米 三温糖 植物油 でん粉 植物油 三温糖 でん粉 | にんじん しめじ ごぼう 枝豆 にんじん 玉ねぎ 根深ねぎ | 627 28.9 | |
| 5年生のみ回数調整のためセレクトデザート： パスカースケーク or りんごシャーベット ※アレルギー対応 | | | | | | |
| 31 (水) | 白飯 ほたての貝焼き風(鶏卵) 豆と芋のかりんとう(乳) りんご(りんご) | 青森県の料理 ほたて 鶏卵 だいず 牛乳 | 精白米 三温糖 でん粉 さつまいも でん粉 植物油 三温糖 | にんじん だけのこ 根深ねぎ しめじ りんご | 659 24.7 | |

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

