



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
9 (木)	主食	広島菜めし	こめ さとう	ひろしまな	しお	608 21.7	
	おかず	おでん (揚げボール) (ちくわ) (がんもどき)	じゃがいも さんおんとう (でんぶん あぶら さとう) (でんぶん さとう あぶら) (あぶら さとう)	こんぶ あげボール ちくわ がんもどき うすらたまご (タラ イトヨリ) (すけそうたら) (だいず ひじき)	にんじん だいこん こんにゃく  (にんじん ごぼう)		みりん さけ しお しょうゆ だし (しお みりん) (しお みりん ぎょくにエキス) (しお)
		塩昆布和え (塩昆布)	ごまあぶら ごま	しおこんぶ (こんぶ)	きゅうり キャベツ かぶ		(しお)
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
10 (金)	主食	黒豆と栗のご飯 (栗甘露煮)	こめ もちこめ くりかんろに (くり さとう)	くろまめ	しお さけ	621 19.8	
	おかず	もち雑煮 (紅白餅(白)) (紅白餅(赤)) (かまぼこ)	さといも こうはくもち (もちこめこ でんぶん) (もちこめこ でんぶん) (でんぶん さとう)	とりにく かまぼこ  (スケソウタラ)	だいこん にんじん (こんにゃくこ) (こんにゃくこ) (にんじん)		しょうゆ しお だし  (べにこうじしきそ) (しお トマトしきそ)
		フルーツなます	さんおんとう		だいこん きゅうり みかん		りんごす しお
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
14 (火)	主食	ナポリタン (スパゲッティ) (ハム)	スパゲッティ あぶら (こむぎこ) (さとう)	ハム チーズ  (ぶたにく)	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお こしょう (しお) (しお)	587 21.0	
	おかず	いもけんぴ	さつまいも あぶら さんおんとう はちみつ ごま		しょうゆ みりん		
		和風サラダ	ごまあぶら さんおんとう ごま	わかめ	キャベツ きゅうり だいこん		しお しょうゆ す
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
15 (水)	主食	れんこんご飯	こめ さんおんとう あぶら	ぶたにく さつまあげ	しょうゆ しお しょうゆ みりん	608 22.4	
	おかず	サンマ立田	でんぶん あぶら	さんま	しょうゆ		
		冬野菜とこんにゃくのスープ		あさり	はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ こんにゃく		ポークチキンスープ しお こしょう しょうゆ
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
16 (木)	主食	麦ごはん	こめ おおむぎ			677 27.1	
	おかず	タッカルビ(トック入り) (トック) (キムチ)	トック あぶら さんおんとう でんぶん (こめ でんぶん) (さとう)	とりにく	キムチ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ いら しょうが にんにく  (はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが)		さけ しょうゆ コチジャン こしょう (しお さけ) (しお しょうゆ こんぶエキス カツオエキス とうがらし)
		カラフルサラダ	あぶら さんおんとう	チーズ	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん たまねぎ		しお りんごす しお こしょう
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
17 (金)	主食	馬宮のご飯	こめ			642 21.3	
	おかず	焼きのり		のり			
		ツナとポテトの和風フライ	じゃがいも バンこ こむぎこ さとう こめこ でんぶん あぶら	ツナ だいず	ねぎ たまねぎ		しょうゆ フイヨン しお こしょう
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
20 (月)	主食	コーヒー揚げパン (コッペパン)	コッペパン あぶら さとう (こむぎこ マーガリン さとう)	(だっしぶんにゅう こむぎたんぱく)		628 19.4	
	おかず	ミネストローネ (フジッリ) (ベーコン)	じゃがいも フジッリ あぶら さんおんとう (はつがけんまいこ はくまいこ でんぶん) (さとう)	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム トマトピューレ にんにく		チキンスープ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう  (しお)
		大根サラダ	ごまあぶら さんおんとう	ツナ	だいこん きゅうり コーン		りんごす しお こしょう
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
21 (火)	主食	麦ごはん	こめ おおむぎ			585 25.6	
	おかず	チンジャオロースー	あぶら さんおんとう でんぶん	ぶたにく	あおピーマン にんじん たまねぎ だけのこ ほししいだけ		しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース
		中華サラダ	さんおんとう ごまあぶら		こまつな キャベツ きゅうり もやし		しお す しょうゆ
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
22 (水)	主食	麦ごはん	こめ おおむぎ			607 19.5	
	おかず	冬野菜カレー (デミグラスソース)	さつまいも あぶら こむぎこ バター  (しょうしんこ ラード あぶら)	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー ホールトマト にんにく しょうが  (たまねぎ トマトペースト にんじん にんにく)		デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース チキンスープ しお  (あかワイン しお チキンエキス ポークエキス ナツメグ)
		小松菜サラダ	ごまあぶら さんおんとう		こまつな キャベツ コーン		しお す しょうゆ
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
23 (木)	主食	芽芽玄米入りご飯	こめ はつがけんまい			611 22.1	
	おかず	鶏そぼろ丼(具)	あぶら さんおんとう	とりにく	れんこん しょうが		しょうゆ さけ みりん
		野菜スープ (ウインナー)	じゃがいも あぶら (さとう)	ウインナー (ぶたにく)	キャベツ にんじん たまねぎ コーン たもぎだけ こまつな		しお こしょう しょうゆ チキンスープ (しお)
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
24 (金)	主食	のっぺうどん	こむぎこ			635 27.0	
	おかず	汁	さといも あぶら でんぶん	ぶたにく なまあげ	ごぼう にんじん ほししいだけ だいこん ねぎ		だし しょうゆ しお
		ちくわの磯辺揚げ (ちくわ)	こむぎこ あぶら (でんぶん さとう あぶら)	ちくわ あおのり (すけそうたら)			(しお みりん ぎょくにエキス)
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
27 (月)	主食	食パン	こむぎこ マーガリン さとう	だっしぶんにゅう こむぎたんぱく		594 25.5	
	おかず	サーモンチャウダー	じゃがいも あぶら バター こめこ	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ		しろワイン チキンスープ しお こしょう
		コーンサラダ	あぶら さんおんとう		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		しお す こしょう
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
28 (火)	主食	アロス・ロホ (ウインナー)	こめ あぶら (さとう)	ウインナー (ぶたにく)	トマトピューレ たまねぎ コーン にんにく あおピーマン にんじん	チキンスープ ケチャップ しお パプリカこ (しお)	643 21.5
	おかず	ポゾレ	あぶら	とりにく ひよこまめ	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ パプリカ レモンかじゅう	チキンスープ ローリエ しお	
		スパイシーポテト	じゃがいも あぶら			こうそうじお	
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
29 (水)	主食	麦ごはん	こめ おおむぎ			581 18.9	
	おかず	さくさく煮	さといも	なまあげ かえりにほし	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ほししいだけ		しょうゆ みりん だし
		じゅうねんみそ和え	さんおんとう えごま	みそ	キャベツ にんじん さやいんげん		しお しょうゆ みりん
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
30 (木)	主食	コッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	だっしぶんにゅう こむぎたんぱく		655 29.4	
	おかず	いちごジャム	さとう みずあめ		いちご		しょうゆ
		鯨肉の竜田揚	でんぶん あぶら	いわしくじら	おろししょうが おろしたまねぎ		しお
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			
31 (金)	主食	麦ご飯	こめ おおむぎ			628 19.7	
	おかず	ささみカツ	じゃがいも こめパンこ でんぶん さとう あぶら	とりにく だいずたんぱく	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ こまつな ねぎ		しお
		かぼちゃのみそ汁		わかめ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ こまつな ねぎ		だし
		牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			

〈おせちの意味〉  
 黒豆：邪気払い、勤勉に働けるように  
 きんとん(金団)：金運を呼び  
 紅白なます：平安、平和

6年1組が  
考えました!

はしの日

なかよし  
給食

新潟の料理

カナダ料理

メキシコ料理

福島の料理

全国学校給食週間  
1/24~1/30

昔懐かし昭和の給食

6年4組が  
考えました!