

2022年(令和4年)1月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。


日・曜	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	17日・月	18日・火	19日・水	20日・木
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ じゃがいものちゅうかいため りんごジャム	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう しっぽくうどん こまつなとあつあげのためもの 	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ そばのトマトにこみ オレンジかん	ごはん ぎゅうにゅう みそしる いわしのチヨム こまつなのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう やきとり ふたじる さけのふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう ぶどうに おのてりに	ごはん ぎゅうにゅう もずくしる がめに ころはくなす 	まっちゃきなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめとほくさいのスープ さばとかいぞうのあえもの
材料名	卵◆ 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ はるさめ パセリ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶ けずり節 水	うどん(冷凍) うす揚げ にんじん だいこん きんぎょ 生しいたけ 竹輪(煮込み用) ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 本みりん いりこ 水	豚肉 うす揚げ だいこん にんじん はくさい えのきたけ しゅんぎく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶ いりこ 水	豆腐 うす揚げ にんじん だいこん わかめ(塩蔵) えのきたけ しゅんぎく いりこ 水 いわし しょうが にんにく こいくちしょうゆ 砂糖 ブチジャン 酒 本みりん たまねぎ 水	アルファー化米(うるち米) アルファー化米(もち米) 水 焼きのり 豚肉 酒 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つきこんにやく じゃがいも 砂糖 もやし うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水 鮭(フレーク) 酒 あおのり 砂糖 うすくちしょうゆ	もち かまぼこ だいこん 金時(にんじん) はくさい 干しいたけ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水 ぶり 酒 塩 でんぶ コーン油 ごん(こんにやく) 砂糖 本みりん 酒 水	豆腐 もずく にんじん かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水 鶏肉 にんじん さといも ごぼう ごん(こんにやく) しょうが 綿実油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 砂糖 でんぶ だし汁 だいこん 金時にんじん 塩 ゆず 酢 砂糖	コッペパン コーン油 抹茶 うすくちしょうゆ 砂糖 塩 はるさめ 豚肉 酒 はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 ごま りんご 砂糖 水 ワイン(白) レモン
エネルギー /蛋白質	600kcal / 21.4g	564kcal / 21.0g	569kcal / 21.8g	587kcal / 25.9g	556kcal / 22.3g	656kcal / 23.9g	520kcal / 19.4g	650kcal / 20.1g

日・曜	21日・金	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金	31日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる たからづかねぎの しおこうじいため でんぶ	ごはん ぎゅうにゅう ◇ふのたまごじ きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ かぶとはくさいのクリームに	くろまめごはん ぎゅうにゅう かすじる こうやどろふのそばろに	こがたパン ぎゅうにゅう とうにゅうチャンポン わかさぎのカレーあげ	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに はくさいとこまつなのごまあえ	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいこんサラダ
材料名	卵◆ 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ はるさめ パセリ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶ けずり節 水 鶏肉 酒 しろねぎ(西谷産) たまねぎ にんじん 塩こうじ 塩 こしょう 綿実油 けずり粉 あおのり 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 ごま	卵◆ うす揚げ たまねぎ にんじん ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 こしょう 本みりん けずり節 水 切り干し大根 きゅうり にんじん しらすばし 酒 甘みそ 綿実油 はくさい かぶ たまねぎ バター 綿実油 小麦粉 本みりん でんぶ だし汁	豚肉 酒 しめじ えのきたけ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう うす揚げ けずり節 水 鶏肉 調理ワイン 綿実油 はくさい かぶ たまねぎ バター 綿実油 小麦粉 カットチーズ 塩 こしょう	精白米 水 大豆(乾燥) 塩 さけ もやし にんじん だいこん ごぼう うす揚げ つきこんにやく ねぎ 酒 かす しょうが けずり節 水 高野豆腐 鶏肉ミンチ しょうが みつば 綿実油 カットチーズ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	中華めん(冷凍) 豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ(西谷産) ねぎ しょうが 綿実油 豆乳 みそ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 本みりん ごま油 ポークパイオン 水 わかさぎ 酒 塩 こしょう カレー粉 でんぶ コーン油	鶏肉 酒 じゃがいも だいこん こんにやく 厚揚げ うすら卵◆ 竹輪(煮込み用) じゃがいも うすくちしょうゆ 本みりん 砂糖 けずり節 水 はくさい ごまつな うすくちしょうゆ 砂糖 すりごま	精白米 おむぎ 水 鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく 本みりん 綿実油 カレー粉 小麦粉 バター 綿実油 スープベース(丸鶏) ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 こしょう 水 だいこん わかめ(乾燥) かつお節 うすくちしょうゆ 砂糖 酢 綿実油
エネルギー /蛋白質	566kcal / 20.8g	584kcal / 22.3g	520kcal / 19.6g	556kcal / 26.1g	564kcal / 22.3g	589kcal / 22.0g	622kcal / 19.6g

1月17日(月)

防災給食

兵庫県に大きな被害
をもたらした阪神・淡路
大震災から、17日で27
年になります。1月17日
(月)の給食では災害時
の炊き出しの献立を体
験し、自分でおにぎりを
つくることを通して、い
ざという時の心がまえ、
食の大切さを考える機
会にします。今日のごは
んは、災害時の備蓄用
によく使用されるアル
ファー化米というお米を
使っています。



○…あかいろのしよひん(おもにからだをつくるものとなるしよひん) □…きいろのしよひん(おもにエネルギーのもととなるしよひん) △…みどりいろのしよひん(おもにからだのちよしをととのえるものとなるしよひん) ※上記材料は、天候等により急きよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー580kcal たんぱくしつ21.9g