









1月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を 作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	木				マナーの日 星のパスタサラダ シーフードカレー フルーツ杏仁風プリン	889 kcal 26.2 g 22.1 g 2.2 g	えび いか あさり ほだて	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく	とうもろこし えだまめ グリーンピース しょうが	米 じゃがいも 小麦不使用パスタ 杏仁風プリン	油 ドレッシング
9	金				牛丼 ゆかりあえ さつまいもの味噌汁	891 kcal 33.6 g 27 g 3.1 g	牛肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ゆかり ごぼう	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	米 さとう さつま芋	油 ごま
13	火				ギンダラの照焼 磯辺和え 生揚げと小松菜のスープ	738 kcal 31.2 g 19.7 g 2.5 g	豚肉 なまあげ ぎんだらの照焼	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	米	油 ごま油
14	水				明治中・本中 コーンサラダ 白菜のクリーム煮 富士山ゼリー	799 kcal 34.5 g 27.0 g 2.7 g	とり肉 鶏肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい グリーンピース キャベツ	パン さとう じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング
					上中 コーンサラダ 白菜のクリーム煮 富士山ゼリー	868 kcal 28.7 g 36.4 g 2.7 g	とり肉 鶏肉団子	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ はくさい グリーンピース キャベツ	パン さとう ミルク じゃがいも ゼリー	油 クリームパウダー ドレッシング
15	木				信田煮 野菜のにんにくしょうゆあえ 豚汁	765 kcal 26 g 19.6 g 2.7 g	ぶた肉 豆腐 みそ 信田煮	牛乳	にんじん ごぼう もやし	キャベツ にんにく ねぎ だいこん	米 じゃがいも こんにゃく	ごま油 油
16	金				北小 リクエスト給食 から揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ みかんゼリー	883 kcal 30.3 g 23.1 g 2.6 g	とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん にんにく しょうが	もやし キャベツ ねぎ はくさい	米 さとう かたくりこ はるさめ ワンタン	油 ごま油 ドレッシング みかんゼリー
19	月				食育の日 めかじきのフライ・ソースがけ おひたし 生揚げと野菜の煮つけ	865 kcal 32.4 g 24.6 g 2.6 g	なまあげ メカジキフライ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ しいたけ えだまめ	米 むぎ さといも さとう こんにゃく	油 ごま
20	火				かみかみ給食 豆腐ハンバーグおろしソース 五目きんぴら えのきのみそ汁	817 kcal 30.7 g 21 g 3.2 g	さつまあげ 油あげ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう えのき はくさい だいこん	米 かたくりこ さとう こんにゃく	油
21	水				フルーツクリームサンド ポテトとお米のささみかつ ポトフ カレーバリッシュ	846 kcal 36.5 g 31.4 g 2.8 g	ぶた肉 ミートボール ささみカツ	牛乳 脱脂粉乳 小魚	にんじん 洋なし	たまねぎ キャベツ りんご もも	パン さとう じゃがいも	油 クリームパウダー
22	木				さばのみそ煮 ごますあえ けんちん汁	758 kcal 29.5 g 18.6 g 3 g	さばみそ煮 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 さとう さといも こんにゃく	ごま ごま油
23	金	★			世界味めぐり(タイ) エンジョイイングリッシュデー(明小) ★オムレツ セルフガバオライス フォーのスープ アセロラマンゴーゼリー	831 kcal 30.9 g 23.1 g 2.6 g	オムレツ とり肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン こまつな バジル	しめじ もやし キャベツ たまねぎ	米 さとう 米粉めん ゼリー	油
26	月				給食週間(岐阜) けいちゃん ほうれん草のおかか和え すったて汁	796 kcal 31.2 g 21.6 g 2.9 g	とり肉 豚肉 みそ ぶた肉 豆乳 大豆 かつお節し	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ	しょうが たまねぎ ごぼう もやし にんにく はくさい	米 さつま芋 こんにゃく むぎ	油
27	火	●			給食週間(上三川町①) アスパラガスのソテー ミニトマト ハヤシライス ●県産いちごヨーグルト	882 kcal 31 g 25.5 g 2 g	ベーコン 牛肉	牛乳 いちごヨーグルト	アスパラ ミニトマト にんじん グリーンピース	キャベツ しめじ たまねぎ マッシュルーム	米 いろいろ米	油 バター
28	水				給食週間(吾の給食) くじらの甘辛竜田 キャベツのサラダ カレースープ ブルーベリージャム	718 kcal 27.4 g 26.4 g 3.6 g	ぶた肉 くじら塩竜田	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ごま ドレッシング ジャム
29	木				給食週間(上三川町②) やしおマスのムニエル にらともやしのごま和え ビルマ汁(すいとん入り)	882 kcal 40.9 g 20.8 g 2.5 g	やしおますムニエル ぶた肉	牛乳	トマトにら さやいんげん にんじん	にんにく もやし たまねぎ なす	米 すいとん さとう じゃがいも	バター ごま 油
30	金	★			給食週間(上三川町③) セルフ黒チャーハン (肉・野菜・★錦糸卵) コーンスープ デコボン	843 kcal 30.5 g 21.2 g 2.7 g	ぶた肉 焼きぶた 鶏肉 卵	牛乳	にら アスパラ こまつな かんぴょう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし デコボン	米 かたくりこ	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

