



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらく						エネルギー (kcal)	
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実							
7	火	☑	☑	チキンカレー	鶏肉		人参	玉葱、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉(調整食はアレルギーフリーウ使用)		519 621 689 757	
				大根と系かまのサラダ	すけとうだら			大根、きゅうり		ドレッシング		
				ヨーグルト		ヨーグルト						
8	水	☑	☑	さわらの照り焼き	さわら				砂糖		424 522 588 653	
				煮あえ	油揚げ(調整食は不使用)	昆布	人参	大根、蓮根	砂糖、酢			
				じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		玉葱	じゃがいも			
9	木	☑	☑	豚肉のトマト煮	豚肉		ピーマン、トマト、バジル(初期食は不使用)	玉葱、キャベツ、セロリ	じゃがいも、砂糖		476 577 645 712	
				白菜のスープ	ウィンナー		人参	白菜、しめじ				
				いよかんゼリー				いよかん	砂糖			
10	金	☑	☑	チキンみそカツ	鶏肉、みそ				砂糖、米粉	油	436 537 604 671	
				キャベツのゆかり和え			人参、しそ	キャベツ、きゅうり	砂糖、酢			
				けんちん汁	豆腐			ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく				
14	火	☑	☑	ハヤシライス	牛肉		人参、トマト	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、小麦粉(調整食はアレルギーフリーウ使用)		516 622 693 764	
				コールスローサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ(調整食は不使用)		
				ももゼリー				もも	砂糖			
15	水	☑	☑	みそラーメン	豚肉		人参	キャベツ、ねぎ、コーン、りょくとうもやし		ごま(調整食は不使用)	428 527 593 659	
				ミートボールの甘酢炒め	豚肉、鶏肉、大豆タンパク		ピーマン、赤ハブ、カ	玉葱、椎茸	砂糖、片栗粉、酢			
				フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん、もも	砂糖			
16	木	☑	☑	さつまいもと春菊の煮物	豚肉		香菊	玉葱、椎茸	さつまいも、砂糖		461 567 638 709	
				とうふだんご	豆腐、鶏肉、豚肉	ひじき、青のり	人参、トマト	玉葱、ごぼう、生姜、ねぎ	片栗粉、パン粉、砂糖、酢	豚脂		
				白みそ汁	油揚げ(調整食は不使用)、みそ			かぶ	じゃがいも			
17	金	☑	☑	クリーミイコロッケ	豆乳、おから	わかめ	人参	コーン、玉葱	砂糖、小麦粉、パン粉	油	445 548 617 685	
				大豆サラダ	ツナ、大豆			キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
				愛知のいわし入りだんごのみそ汁	いわし、すけとうだら、みそ		小松菜	玉葱、生姜、大根、ねぎ	砂糖、片栗粉			

- ※ 献立は、材料の購入事情により変更する場合がありますので、御了承ください。
- ※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。
- ※ 調整食には、コーンスターチ、寒天、とろみ剤を使用します。

学校給食の栄養量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部(低)	450	摂取エネルギー全体の20~20%	2.5	250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部(高)	570			330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき						エネルギー (kcal)	
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
給食週間												
20	月			さんま銀紙焼き 	さんま、みそ					砂糖		463 570 642 713
				筑前煮 大根のみそ汁	鶏肉 豆腐、みそ		人参 小松菜	ごぼう、蓮根 大根		こんにゃく、砂糖		
21	火			タンドリーチキン マッシュポテト 野菜スープ 	鶏肉 ヨーグルト		トマト	にんにく、生姜			じゃがいも バター	438 539 607 674
22	水			春ぜぜビビンバ ぎょうざ 春雨スープ 杏仁豆腐 	豚肉、みそ 豚肉		大豆もやし (調整食は緑豆もやし使用)、にんにく、生姜 にら	大豆もやし (調整食は緑豆もやし使用)、にんにく、生姜	砂糖	ごま (初期食は不使用)、ごま油 (調整食は不使用)		461 555 617 680
23	木			ミートボールのクリーム煮 ロールパン じゃがいもとウィンナーのソテー 	豚肉、鶏肉、大豆タンパク ウィンナー	牛乳	人参、ブロッコリー	玉葱、しめじ			じゃがいも バター	475 585 658 731
24	金			ハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ 	鶏肉、大豆タンパク ハム			玉葱 人参、トマト	砂糖	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ (調整食はドレッシング使用)	476 586 660 733
27	月			チキンピラフ キャベツとツナのレモンサラダ ほうれん草のポタージュ	鶏肉 ツナ ウィンナー		ピーマン、人参	玉葱、マッシュルーム、コーン			じゃがいも 砂糖、酢	479 590 663 737
28	火			さばのみそ煮 ブロッコリーのごま和え トマト入り豚汁   	さば、みそ 豚肉、みそ			生姜 ブロッコリー、人参 トマト (調整食は不使用)	砂糖	ごま (初期食は不使用)		502 618 695 772
29	水			豚菜みそきしめん かぼちゃのそぼろ煮 プリン 	豚肉、みそ 鶏肉			椎茸、大根、キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、こんにゃく	砂糖			480 575 638 701
30	木			鶏肉とれんこんの炒り煮 ひじきとチーズのサラダ 厚あげのみそ汁	鶏肉、竹輪 ひじき、チーズ		人参 ピーマン	蓮根、グリーンピース キャベツ	砂糖		ドレッシング	419 516 581 645
31	金			豚ばら大根 小松菜と椎茸と豆腐の和え物 ほうれん草のかきたま汁   	豚肉 豆腐		大根 小松菜	大根 椎茸	砂糖	ごま油 (調整食は不使用)		454 558 628 698

1月20日から24日は「給食週間」です！
 今年の給食週間のテーマは「外国の料理について知ろう」です。太字の料理は、みなさんからの投票数が多かった外国料理です。お楽しみに☆