



1 月 献 立 表

日 曜	献立名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あ か		み どり		き い ろ		650	26.0	18.0
10 火	ソフトフランスパン トマトソースハンバーグ ツナサラダ パン乗キンポアージュ だいたいムース	牛乳 ふた肉 とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン	卵 マヨネーズ バター	714	25.6	31.0
11 水	ごはん ビーフカレー ブロッコリーサラダ こめこのスイートポテト	牛乳 牛肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん 米粉 じゃがいも さつまいも	バター ドレッシング ごま	736	20.8	22.7
12 木	ミルクロールパン とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとコーンのソテー ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	りんご キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ	パン さとう	バター 油	681	31.2	27.9
13 金	ごはん さばのさいきょうあげ ふた肉とひじきのいため煮 かきたまじる	牛乳 さば 油あげ ふた肉 たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	かんぴょう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶ	油	768	28.2	29.9
16 月	ごはん 佐野市産なっとう 肉じゃが キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 ふた肉 なっとう	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	669	27.4	16.3
17 火	バターロールパン トマトオムレツ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 たまご ふた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	はくさい たまねぎ りんご みかん パイナップル もも	パン さとう		603	21.9	22.9
18 水	とりこぼろごはん ぎんだらのてりやき こまつなのおひだし とん汁	牛乳 とり肉 ふた肉 銀だら とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう もやし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	油	616	24.2	21.7
19 木	ミニアップルこめこパン しおラーメン しゅうまい2こ にらのナムル チーズ	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん にら	りんご もやし ねぎ とうもろこし はくさい 大豆もやし	米粉パン ちゅうかめん ツウライの皮	油 ごま油	644	28.1	26.3
20 金	◆ 日本味めぐり ~新潟県~ ◆ ごはん タレかつ のり酢あえ のっぺ 洋梨ゼリー	牛乳 ふた肉 ツナ とり肉 ほたて かまぼこ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ しいたけ	ごはん さとう さといも	油	707	24.2	21.1
23 月	ごはん ふりかけ さけのしおやき やさしいあさづけ かんぴょうとたまごのみそ汁 栃木県産いちごゼリー	牛乳 さけ たまご みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん かんぴょう	ごはん ごま		601	24.0	16.5
24 火	チョコチップパン 栃木県産和牛メンチカツ (ソース) イタリアンサラダ れんこんのコンソメスープ	牛乳 牛肉 ハム ウィンナー ふた肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし れんこん	パン	油 ドレッシング	661	25.1	30.8
25 水	ごはん ふた肉のしょうがいため ツナごぼろサラダ わかめととうふのすましじる	牛乳 ふた肉 ツナ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり ねぎ	ごはん さとう	油 ごま ドレッシング	669	27.8	23.6
26 木	ミニ黒ロールパン ペンネナポリタン だいこんとハムのマリネ ミルクプリン	牛乳 ふた肉 いか ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん マッシュルーム グリーンピース きゅうり	パン マカロニ	油 バター ドレッシング	667	23.8	25.3
27 金	もち麦ごはん マーボードウフ にらまんじゅう きゅうりともやしのサラダ	牛乳 とうふ ふた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう もち麦 でんぶ ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	640	26.7	18.0
30 月	ごはん セルフピビンパの具 はるさめスープ ぼんかん	牛乳 牛肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	大豆もやし たまねぎ ぼんかん	ごはん はるさめ	油 ごま ごま油	651	23.9	19.1
31 火	あげパン (はちみつロールパン) チキンピーズ シーザーサラダ アロエヨーグルト	牛乳 とり肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	668	27.2	25.9

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で
 使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつ
 けて食べましょう。

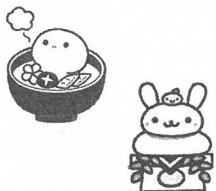
※12月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出
 されませんでした。

【はくさい、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、水煮大豆、こんにゃく、じゃがいも、きゅう
 り、大豆もやし、冷凍小松菜、豚肉、冷凍豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり】

★あげパン^{じしし こ}実施校 (その他の学校は、はちみつロールパンになり、あげパンは
 2月に実施します。)

31日 (火)	田沼小 水室小 栃本小 葛生中 多田小 常盤中 葛生小 常盤小 葛生南小 常盤小 あそ野学園
---------	---

令和5年(2023年)
 あけましておめでとうございます



◆ 日本味めぐり ◆
 1月20日(金)
 いしがたけん
 新潟県

※12月分の給食費口座振替日は 1月10日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。