



れいわ7ねん1がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			ギ ー エ ネ ル Kcal	く た し ん づ ば g	し し つ g	
			あ か ち・にく・ほねに なる	み ど り からだのちよ うしをととの える	き い ろ ねつやちか らになる				
8 すい	☆ しぎょうしき ☆								
9 もく	おしょうがつこんだて	ぎゅう にゅう	とりにくのでりやき こうはくなます ななくさじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ なると あぶらあげ	みつば にんじん だいこん かぶ ねぎ しょうが	574	26.6	19.0	
	ごはん	ぎゅう にゅう	やきそば はくさいとあさりのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ベーコン ヨーグルト あおのり	こまつな にんじん ピーマン はくさい きゃべつ もやし ねぎ しょうが	709	32.5	22.9	
10 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう				609	23.5	23.3	
13 げつ	☆ せいじんのひ ☆								
14 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あかうおのおろしに いりどり もやしのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ちんげんさい にんじん きぬさや れんこん ごぼう だいこん ねぎ たけのこ こんにやく もやし しいたけ	585	29.5	17.0	
15 すい	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	ポテトクロquette ブロッコリーとにんじんのサラダ まめスープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ	ブロッコリー にんじん きゃべつ たまねぎ グリーンピース	567	19.2	23.2	
	はつがげん まいごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ、 かふうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいず みそ	にんじん たら きゃべつ もやし ねぎ にんにく しょうが みかん	709	23.1	27.6	
16 もく		ぎゅう にゅう	クリスピーチキン コーンとツナのサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ とうもろこし	603	24.9	18.3	
17 きん	まるパン	ぎゅう にゅう				585	23.9	26.7	
	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ごもくひじき はくさいのすましじる	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき どうふ さつまあげ だいず みそ	にんじん はくさい ねぎ しょうが しいたけ こんにやく	709	28.3	31.6	
20 げつ		ぎゅう にゅう				610	29.7	22.5	
21 か	「カレーの日」こんだて	ぎゅう にゅう	チキンカレー だいこんサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ グリンピース にんにく りんご	591	19.5	18.4	
	むぎごはん	ぎゅう にゅう				718	23.3	21.4	
22 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ こまつなとコーンのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	こまつな にんじん きゃべつ とうもろこし たまねぎ しめじ	559	23.4	23.9	
23 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバ(にくみそ) 【せかいのりょうり: かんこく】	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ、みそ	ほうれんそう にんじん たら はくさい だいこん たまねぎ ねぎ もやし ぜんまい しょうが にんにく	583	27.4	20.8	
		ぎゅう にゅう	キムチチゲ			708	33.1	24.3	
24 きん	ぜん こく が つ こ う き ゅう し ょ く し ゅう か ん	キャロット パン	ぎゅう にゅう	スパゲッティ・ナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	596	23.2	20.9	
27 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご じょうしゅうきんぴら 【ぐんまのしょくざい をあじわおう】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さつまあげ わかめ なっとう あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ えのき しいたけ こんにやく	605	27.9	19.1	
		ぎゅう にゅう	はくさいのみそしる ぐんまのなっとう			728	32.8	21.6	
28 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ソースかつ(小1、中2) 【ぐんまのきょう どりょうり: きりゅうし】	ジョア ぶたにく どうふ、こんぶ みそ	にんじん はくさい ねぎ だいこん なめこ	566	24.5	12.3	
29 すい		ぎゅう にゅう				704	30.5	15.8	
	ミルク パン	ぎゅう にゅう	にこみみそラーメン やきぎょうぎ(小1、中2) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ちんげんさい にんじん たら きゃべつ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	562	23.8	21.3	
30 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごますあえ 【さいしょの きゅうしょく】	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく どうふ みそ	ほうれんそう にんじん たら だいこん とうもろこし もやし こんにやく	701	29.8	26.1	
		ぎゅう にゅう	じょうしゅうとんじる			721	38.7	23.7	
31 きん	きなこ あげパン	ぎゅう にゅう	とりにくとやさいのちゅうかごますあえ わんたんスープ	ぎゅうにゅう とりにく なると きなこ	ちんげんさい にんじん きゃべつ もやし きゅうり ねぎ しいたけ	543	21.6	25.0	
		ぎゅう にゅう				701	27.1	30.3	
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、1月15日(水)です。						栄養価は上: 小学部 平均	581	24.8	20.6
						下: 中学部	719	30.4	24.6



こんげつのもくひょう
「給食について考えよう」