



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 こんにゃく 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	ポテトクロック 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	
			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	はつがげん まいごはん	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	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 こんにゃく	585	23.9	26.7	
			「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	709	28.3
21 か	むぎごはん	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	591	19.5	18.4	
22 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	【せいかいのりより： 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	718	23.3	21.4	
			【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	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	559	23.4	23.9	
23 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	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	700	27.5	27.5	
24 きん	ゼンごくが つこうきゅう しよくしゅう うかん	ぎゅう にゅう	【さいしよの きゅうしよく】	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	
			【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	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	596	23.2	20.9	
27 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	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 こんにゃく	737	28.2	24.9	
			【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう 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	605	27.9	19.1	
28 か	ごはん	ぎゅう にゅう	【さいしよの きゅうしよく】	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	728	32.8	21.6	
			【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう 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	ミルク パン	ぎゅう にゅう	【さいしよの きゅうしよく】	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	704	30.5	15.8	
			【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう 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	562	23.8	21.3	
30 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	【さいしよの きゅうしよく】	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	701	29.8	26.1	
			【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう 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	562	28.3	18.5	
31 きん	きなこ あげパン	ぎゅう にゅう	【さいしよの きゅうしよく】	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	721	38.7	23.7	
			【ぐんまのしょうざい をあげわおう】	ぎゅうにゅう 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	543	21.6	25.0	
★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
						★栄養価は下：中学部	719	30.4	24.6



こんげつのもくひょう
きゅうしよく かんが
「給食について考えよう」