



# れいわ8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こう

うえ:しょうがくぶ  
した:ちゅうがくぶ

ひ よ び	こんだてめい	おもなしおひんめい			エネルギー Kcal	くた し ん つ g	し し つ g	
		あか ち・にく・ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる				
8 もく	☆しげようしき☆							
9 きん	きなこ あげパン ぎゅう にゅう	とりにくのちゅうかごまあえ みそわんたんスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく きなこ ヨーグルト みそ	ちんげんさい にんじん ねぎ きやべつ きゅうり もやし しいたけ	パン わんたんのかわ ごま ごまあぶら あぶら さとう	621 780	24.3 29.7	
12 げつ	☆せいじんのひ☆							
13 か	ごはん ぎゅう にゅう	マー婆ーどうふ かふうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいす みそ	にら にんじん きゅうり もやし ねぎ どうもろこし しょうが にんにく りんご	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	594 719	24.4 29.3	
14 すい	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 ベーコン	ピーマン にんじん とまと ぱせり きやべつ きゅうり だいこん たまねぎ どうもろこし にんにく	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ さとう	582 719	22.4 27.1	
15 もく	ごはん 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 いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	みつば にんじん かぶ ねぎ だいこん しょうが しいたけ	こめ さといも あぶら さとう かたくりこ ゼリー	610 744	26.1 31.8	
16 きん	ミルク パン ぎゅう にゅう	ほきのコーンフレークやき あおなのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン チーズ	こまつな にんじん とまと ぱせり きやべつ たまねぎ もやし	パン パンこ コーンフレーク あぶら オリーブゆ バター	557 734	24.1 31.7	
19 げつ	ごはん ぎゅう にゅう	ポテトコロッケ きやべつとあぶらあげのさっとに はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あぶらあげ	にんじん ちんげんさい たまねぎ きやべつ もやし しいたけ	こめ パンこ はるさめ じやがいも あぶら さとう かたくりこ	604 715	18.3 20.7	
20 か	ごはん ぎゅう にゅう	あかうおのさいきょうやき ごもくひじき にらたまスープ	ぎゅうにゅう あかうお たまご どうふ、ひじき さつまあげ だいす	にら にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにゃく	こめ あぶら さとう	575 704	29.2 36.4	
21 すい	くろパン ぎゅう にゅう	クリスピーチキン コーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かぼちゃ にんじん ぱせり きやべつ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン こむぎこ さとう マカロニ バター なまクリーム あぶら	570 734	21.0 26.1	
22 もく	「カレーのひ」こんだて むぎ ごはん ぎゅう にゅう	ぐんまのわふうカレー わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん きやべつ きゅうり ねぎ だいこん たまねぎ しょうが にんにく ごぼう グリンピース オレンジ りんご	こめ おおむぎ さつまいも あぶら ごまあぶら	591 719	20.1 23.5	
23 きん	こめっこ パン ぎゅう にゅう	おつきりこみ いりどうふつみやき ごままであえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん だいこん きやべつ ねぎ しいたけ	パン うどん さといも ごま さとう	550 704	29.5 36.0	
26 げつ	せん こく が つ こ う き ゆ う し よ く し ゆ う か ん	さいしょのきゅうしょく ごはん ぎゅう にゅう	さけのしおやき こんぶあえ じょうしゅうとんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく どうふ こんぶ みそ	にんじん にら だいこん ねぎ きやべつ きゅうり こんにゃく	こめ じやがいも ごま あぶら ごまあぶら	571 705	30.2 38.2
27 か	ぐんまのきょうどりょうり ごはん ぎゅう にゅう	あつやきたまご じょうしゅううきんびら はくさいのみそしる ぐんまのなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さつまあげ みそ あぶらあげ なっとう わかめ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう えのき しいたけ	こめ じやがいも ごま あぶら さとう	605 709	27.9 31.2	
28 すい	せかいのりょうり「アリカ」 パークー <sup>1</sup> ハウス ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ フライドポテト チキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん いんげん ぱせり きやべつ たまねぎ どうもろこし	パン じやがいも あぶら さとう	579 706	24.4 29.4	
29 もく	せかいのりょうり「かんく」 ごはん ぎゅう にゅう	ビビンバのぐ(にくみそ) ビビンバのぐ(ナムル) キムチチゲ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす どうふ	にら にんじん ほうれんそう たまねぎ ぜんまい はくさい ねぎ だいこん もやし しょうが にんにく	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	581 709	27.7 33.6	
30 きん	せかいのりょうり「オランダ」 トースト ぎゅう にゅう	チキンナゲット(小2、中3) ブロッコリーのサラダ トマトウンスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	ブロッコリー にんじん とまと ぱせり たまねぎ えりんご どうもろこし	パン こむぎこ あぶら さとう ジャム	591 709	24.4 29.8	
つごう ★都合により、献立を変更する場合があります		こんだてのもくひょう		こんげつ きゅうしょく 1月24日～ 30日		がつ にち もく 月平均栄養量		
				★今月の給食費の口座引き落としは、1月15日(木)です。		585 721		
						24.9 30.3		
						21.5 25.4		

こんげつのもくひょう

きゅうしょく  
かんが  
「給食について考えよう」

