



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う

うえ：しょうがくぶ
した：ちゅうがくぶ

ひ よう び	こんだてめい			おもなしょくひんめい			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 からだのしょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる			
8 もく	☆ しぎょうしき ☆								
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 きゃべつ 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	27.0 32.4
12 げつ	☆ せいじんのひ ☆								
13 か	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 かふうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	にら にんじん きゅうり もやし ねぎ とうもろこし 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	18.3 21.3
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 ばせり きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし 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	20.3 23.7
15 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき こうはくなます 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	18.9 22.6
16 きん	ミルク パン	ぎゅう にゅう	ほきのコーンフ레이크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 ばせり きゃべつ たまねぎ もやし	パン パンこ コーンフ레이크 あぶら オリーブゆ バター	557 734	24.1 31.7	25.7 31.8
19 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ポテトコロッケ きゃべつとあぶらあげのさつとに 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 きゃべつ もやし しいたけ	こめ パンこ はるさめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	604 715	18.3 20.7	20.9 23.7
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 とうふ ひじき さつまあげ だいず	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	16.7 19.4
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 ばせり きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こおぎこ 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	24.3 29.2
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 きゃべつ 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	18.8 22.0
23 きん	こめっこ パン	ぎゅう にゅう	おっきりこみ いりどうふつつみやき ごまずあえ	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 きゃべつ 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	21.4 25.4
26 げつ	さいしよのきゅうしよく 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 とうふ こんぶ みそ	にんじん にら だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	571 705	30.2 38.2	18.8 22.7
27 か	ぐんまのきょうどりより 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 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 こんにゃく	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう	605 709	27.9 31.2	19.1 20.6
28 すい	せかいのりより「アメリカ」 パーカー 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 ばせり きゃべつ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	579 706	24.4 29.4	24.9 30.0
29 もく	せかいのりより「かんこく」 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 だいず とうふ	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	20.8 24.6
30 きん	せかいのりより「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 ばせり たまねぎ えりんぎ とうもろこし	パン こおぎこ あぶら さとう ジャム	591 709	24.4 29.8	26.1 31.1

★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(木)です。

つきへいきん えいよう りょう
月平均栄養量

585	24.9	21.5
721	30.3	25.4

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」

1月24日～
30日

