



1月こんだてよていひょう

日	主食 <small>しゅしょく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず	赤の仲間 <small>あか なかま</small> 血や肉になる	黄の仲間 <small>き なかま</small> 熱や力の元になる	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 金	【鏡開き献立】 かやくごはん		いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え しらたま 白玉あずき	とりにく,あぶらあげ,いか かつおぶし,とうふ,あずき ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら,あぶら しらたまこ	にんじん,ごぼう,さやいんげん しょうが,にんにく,ながねぎ こまつな,もやし	614 kcal 27.2 g
	スパイシーカレーピラフ		うずらたまごに煮 野菜スープ ポテトカルボナーラ	とりにく,うずらたまご とりにく,ハム,なまクリーム ぎゅうにゅう,チーズ	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン コーン,はくさい,にんにく	600 kcal 18.8 g
14 水	【野菜350】 スパゲティミートソース		えのきとはくさいのスープ 大豆ベーコン	ぶたにく,だいず,ハム あおのり,ジョア	スパゲティ,オリーブオイル あぶら,じょうしんこ	たまねぎ,にんじん,セロリ にんにく,トマト,えのき はくさい,こまつな	614 kcal 25.9 g
	【小正月献立】 あずきごはん		さごちのり休焼き いりどり かきたま汁	あずき,さごち,みそ,とりにく ちくわ,たまご,とうふ ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,ごま,あぶら じゃがいも,こんにゃく,さとう でんぶ	にんじん,ごぼう,たけのこ さやいんげん,たまねぎ,こまつな	600 kcal 28.5 g
16 金	【100年フード秋田県】 ～きりたんぼ～ むぎ 麦ごはん		さばのごまみそ煮 もやしのからし和え きりたんぼ汁	さば,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,ごま きりたんぼ,ごまあぶら	しょうが,こまつな,もやし にんじん,ごぼう だいこん,たまねぎ	654 kcal 23.7 g
	【五つ星献立】 きなこ揚げパン		ポトフ ごぼうサラダ いよかん	きなこ,とりにく,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ しょうが,にんにく,ごぼう だいこん,いよかん	610 kcal 21.5 g
20 火	【旬:ほうれん草】 むぎ 麦ごはん		ぎせい豆腐 野菜のごま酢和え ほうれん草のみそ汁	とりにく,とうふ,たまご あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら,ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ ながねぎ,もやし,えのき だいこん,ほうれんそう	600 kcal 27.0 g
	ごはん		ししゃもの磯辺焼き 豚汁 かりかりじゃこサラダ	ししゃも,あおのり,ぶたにく とうふ,あぶらあげ,みそ じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう,ごまあぶら	だいこん,こまつな,ながねぎ にんじん,キャベツ,もやし	601 kcal 25.4 g
22 木	【八王子産柚子】 コーンピラフ		はちおうじさんはくさい 八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ	とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブオイル,あぶら じゃがいも,こむぎこ はちみつ,さとう	コーン,にんじん,たまねぎ はくさい,さやいんげん フルーツミックス,ゆず	602 kcal 17.3 g
	【学校給食週間「ち」】 ～ちさんちしょう ～地産地消～ わかめごはん		そうと あ 桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え	わかめ,じゃこ,ささかまぼこ たまご,あぶらあげ,みそ ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,あぶら さつまいも,さとう	はくさい,にんじん,だいこん こまつな,もやし	600 kcal 21.9 g
27 火	【学校給食週間「お」】 ～おいしく手作り～ カレーライス		やさい 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら こむぎこ,オリーブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,だいこん,きゅうり おうとうかん	646 kcal 17.5 g
	【学校給食週間「う」】 ～うまみたっぷり～ だいず 大豆ピラフ		チキンのハーブ焼き オニオンスープ いよかん	だいず,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,オリーブオイル	にんじん,たまねぎ,コーン にんにく,パセリ,いよかん	604 kcal 23.5 g
29 木	【学校給食週間「は」】 ～はぐくむ～ ごはん		ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 ごじる 呉汁 野菜のいろどり あ 和え	ほき,やきのり,だいず,みそ かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,ごま,さとう じゃがいも,あぶら	にんじん,だいこん,たまねぎ しめじ,こまつな,もやし	601 kcal 26.7 g
	【学校給食週間「じ」】 ～じもと たいせつ ～地元を大切に～ はちおうじ 八王子ラーメン		うずらたまごに煮 ほうきょうざ 棒餃子 みかん	ぶたにく,うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら ごまあぶら,ごま,はるさめ でんぶ,ぎょうざのかわ	たけのこ,にんにく,しょうが コーン,きくらげ,もやし こまつな,たまねぎ,はくさい にら,みかん	637 kcal 25.9 g