

日	曜	献立名	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他	
10	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	コンソメ しお こしょう	
		だいこんサラダ		だいこん きゅうり コーン にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	しお す しょうゆ	
11	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ		むぎごはん		
		まつかぜやき	とりにく たまご みそ	ねぎ たまねぎ	パンこ さとう あぶら ごま		
		しらたまそうに	かまぼこ	にんじん だいこん はくさい こまつな	しらたまこ	しょうゆ しお さけ けずりぶし	
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		かつおのあますあえ	かつお	しょうが こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ あぶら ごま	さけ しょうゆ す みりん	
		ぶたじる	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	さといも	けずりぶし	
15	月	せきはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あずき		こめ もちこめ	しお	
		とりにくのてりやき こうはくなます	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん	さとう ごま	しお こしょう さけ しょうゆ みりん す	
		ちくぜんに	ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ	さといも さとう あぶら	しょうゆ けずりぶし	
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ひきにくカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレールウ しお ケチャップ こしょう ウスターソース しお	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも パイン バナナ りんご			
17	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
		みそにこみうどん	とりにく かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	うどん さとう	しょうゆ みりん けずりぶし	
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	しお こしょう	
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		おやこに	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	しょうゆ みりん けずりぶし さけ	
		ごまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごま あぶら	しょうゆ す しお	
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	バター あぶら さとう	しお こしょう さけ みりん	
		いものこじる	あぶらあげ	こんにゃく にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	さといも	しょうゆ さけ けずりぶし	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン	あぶら さとう	さけ しょうゆ	
		たまごいりコーンスープ	たまご	コーン たまねぎ こまつな	あぶら	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		さばのカレーに	さば		さとう	カレーこ さけ しょうゆ	
		さといもといかのにももの	いか	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく たまねぎ	さといも さとう	みりん さけ しょうゆ けずりぶし	
24	水	<small>がつにじゅうよっか</small> <small>にち</small> <small>ぜんごくがっこうきゅうしゅうかん</small> <small>と</small> <small>ぼ</small> <small>しよくざい</small> <small>ほっかいどう</small> <small>つか</small> <small>どうじょう</small> <small>と</small> <small>ぼ</small> <small>しよくざい</small> 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。鳥羽の食材や北海道のホタテを使ったメニューが登場します。鳥羽の食材どれかわかるかな？					
		あおさバーガーパン	あおさ ぶたにく ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ	パン あぶら パンこ	ケチャップ こしょう ウスターソース しお	
		アシドミルク クリームスープ	アシドミルク ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん こまつな コーン		コンソメ しお こしょう	
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ホタテのマヨやき	ホタテ	たまねぎ しめじ	マヨネーズ	さけ しお こしょう	
		どさんこじる	みそ	もやし にんじん コーン ねぎ キャベツ	じゃがいも バター	けずりぶし	
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		さわらフライ ゆでキャベツ	さわら たまご	キャベツ	あぶら パンこ こむぎこ	しお こしょう ウスターソース	
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう		さけ けずりぶし しょうゆ	
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		てづくりあらめはるまき ブロッコリーのサラダ	ぶたにく あらめ	しいたけ にんじん ブロッコリー コーン	さとう ごまあぶら はるまきのかわ あぶら ごまドレッシング	しょうゆ さけ	
		ちゅうかスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ	
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		いりどうふ	とうふ とりにく たまご ちくわ	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう あぶら	しょうゆ さけ けずりぶし	
		ひじきとれんこんのごますあえ	ひじき	キャベツ にんじん れんこん コーン	ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
31	水	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	コンソメ ケチャップ ウスターソース	
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ ハム	きゅうり キャベツ	ごまドレッシング		