



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
8	木			しきょうしき 始業式		
9	金	わかめごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき しらたまぞうに	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ かまぼこ	ねぎ たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	むぎごはん パンこ さとう あぶら ごま しらたまこ	わかめごはんのもと わくわく さけ けずりびし しお
12	月			せいじん ひ 成人の日		
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひきにくカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん もも パイン バナナ りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ウスターソース しお こしょう
14	水	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だいこん	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	コンソメ こしょう しお しょうゆ しお す
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ	むぎごはん さとう ごま	しょうゆ こしょう しお さけ みりん す
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのあますあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ	しょうが こんにゃく ねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ す みりん けずりびし
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	むぎごはん さとう	さけ しょうゆ みりん けずりびし す しょうゆ しお
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき いものこじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	むぎごはん さとう バター あぶら さといも	しお こしょう さけ みりん しょうゆ さけ けずりびし
21	水	こめこパン ぎゅうにゅう みそにこみうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ にんじん きゅうり	パン うどん さとう マヨネーズ	しょうゆ みりん けずりびし しお こしょう
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ¹ たまごいりコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン たまねぎ こまつな とうもろこし	むぎごはん さとう あぶら あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに さといもといかのにもの	ぎゅうにゅう さば いか		むぎごはん さとう	しょうゆ カレーこ さけ みりん しょうゆ さけ けずりびし
1月24日～30日 全国学校給食週間						
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりあらめはるまき ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ ベーコン	しこり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ	むぎごはん ごまあぶら あぶら さとう はるまきのかわ ごまあぶら	しょうゆ さけ しょうゆ ちゅうかだし
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき どさんこじる	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ	たまねぎ しめじ もやし にんじん ねぎ とうもろこし キャベツ	むぎごはん マヨネーズ じゃがいも バター	さけ しお こしょう けずりびし
28	水	コッペパン アシドミルク てづくりハンバーグ ボイルキャベツ クリームスープ	アシドミルク ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	パン パンこ あぶら	しお ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ こしょう しお
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ ひじきとれんこんのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ とうふ ひじき	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん れんこん とうもろこし	むぎごはん さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ けずりびし しょうゆ す
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらフライ ゆでキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら たまご とうふ	キャベツ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ さけ けずりびし

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。