



1月分 予定献立表



今月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品	
		1群 主食		2群 飲物	3群 おかず		4群 たんぱく質	5群 無機質	6群 カロテン	7群 ビタミン	8群 炭水化物	9群 脂質		
		10群 牛乳	11群 牛乳	12群 牛乳	13群 牛乳	14群 牛乳	15群 牛乳	16群 牛乳	17群 牛乳	18群 牛乳	19群 牛乳	20群 牛乳		
8	木	ミニきなこ揚げパン	牛乳	ポークピーンズ マカロニサラダ だいたいのハバロア♣	大豆 きなこ	豚肉 牛乳	にんじん プロッコリー トマト バセリ	にんにく 牛乳	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ハバロア	油 ソイエッグ ヨネーズ	747	25.7	果物
9	金	麦ごはん	牛乳	オムレツ ハヤシチュー ポパイサラダ♣	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ	しめじ しょうが	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	897	30.0	海藻
13	火	小さめ ココアパン	牛乳	クリスピーチキン 豆乳バタースパゲッティ コールスローサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのき しめじ たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン スパゲッティ 小麦粉	豆乳バター オリーブ油 ドレッシング	856	32.1	魚	
14	水	図書コラボ献立		いわしのかば焼き きりたんぽ汁 おかかマヨネーズ和え	いわし 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん プロッコリー	だいこん しらたき ごぼう まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 きりたんぽ 小麦粉 パン粉	油 ソイエッグ ヨネーズ	788	27.5	豆	
15	木	ミルクパン	牛乳 ミル マーク	ハムチーズピカタ ワンタンスープ にんじんサラダ	卵 ハム 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ レモン	パン 砂糖 ワンタン ジャム ミルマーク	油	867	32.6	きのこ	
16	金	アルファ化米	牛乳	肉団子（2） おっきりこみ ほうれん草のオイル和え	豚肉 鶏肉 かつお節 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん しいたけ キャベツ たまねぎ	アルファ化米 ほうどう 里芋 砂糖	油	752	28.1	海藻	
19	月	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き♣ ごま汁 コーンの磯煮	ぶり 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく コーン しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	763	34.2	果物	
20	火	ロールパン	ショア マス カット	ささみのカリカリ揚げ ★キャラットポタージュ 花野菜サラダ	鶏肉 ベーコン	ショア 牛乳 对付味噌 生クリーム	にんじん プロッコリー バセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	849	29.0	豆	
21	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース かきたま汁 白菜の浅漬け♣	豆腐 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ はくさい きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油	762	30.4	小魚	
22	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	かにクリームコロッケ ラビオリトマトスープ 小松菜サラダ♣	鶏肉 豚肉 ツナ かに かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ジャム	油 ごま油	821	28.0	海藻	
23	金	ごはん	牛乳	春巻き 中華あんかけ キムチ和え 角チーズ	豚肉 いか なると 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり たけのこ キャベツ	ごはん 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	772	29.9	芋	
26	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー いかくんサラダ オレンジ	豚肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ しょウガ りんご だいこん きゅうり オレンジ セロリ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖	油	773	24.8	たまご	
27	火	味めぐりーポルトガル～		たらフライ ★カルド・ヴェルデ (じゃがいもとキャベツのポタージュ) ★豆とツナのサラダ	たら ワイン ツナ 大豆	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	817	31.6	きのこ	
28	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ（2） マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	766	32.1	芋	
29	木	せわりパン	牛乳	ソースやきそば 白菜と肉団子のスープ♣ パンコッタフルーツ和え	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが はくさい もも パイン	パン 砂糖 やきそば麺 じゃがいも	油	834	29.4	魚	
30	金	ごはん	牛乳	さけの西京みそメンチ すいとん ごま和え ミニアセロラゼリー	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 すいとん 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま	761	25.7	果物	

《月平均》・塩分3.3g・脂質24.1g

★ 今月の藤岡産野菜 ★ ~ららん藤岡より・ねぎ~
・16日 おっきりこみ・21日 かきたま汁

★ 印は新メニューです。

♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。



今年はうま年!

今年度も、残すところあと3か月となりました。今年も魅力ある給食作りに努めさせていただきますので、宜しくお願い致します。

1月16日

防災 × 教育
アルファ化米の給食提供

藤岡市地域安全課と連携した取り組みです。詳細については給食だよりをご覧ください。