



# 令和6年度 1月学校給食予定献立表 (小学校)



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | 含まれるアレルギー              | ざ<br>い<br>り<br>ょ<br>う |             |            |                                    |                  | エネルギー<br>kcal |             |
|-------------|-------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|-------------|------------|------------------------------------|------------------|---------------|-------------|
|             |             |                            |                        | 血や肉のもとになる             |             | 体の調子をととのえる |                                    | 熱や力のもとになる        |               |             |
|             |             |                            |                        | 肉・魚・卵・豆<br>豆製品        | 牛乳・小魚<br>海藻 | 色のこい野菜     | 色のうすい野菜<br>くだもの・きのこ                | こく類・いも類<br>さとう   |               | 脂質          |
| 9           | 木           | 麦ごはん                       |                        |                       |             |            |                                    | 米 麦              | 619<br>25.1   |             |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | 具雑煮                        | 小麦、大豆、鶏肉、魚             | 鶏肉 凍り豆腐 かまぼこ          | 昆布          |            | はくさい だいこん<br>ごぼう しいたけ              | 餅 さといも           |               |             |
|             |             | ぶりの照り焼き                    | 小麦、大豆、魚                | ぶり                    |             |            |                                    | さとう でん粉          |               |             |
|             |             | 紅白なます                      | 小麦、ごま、大豆               |                       |             | にんじん       | だいこん                               | さとう              | ごま            |             |
| 10          | 金           | 麦ごはん                       |                        |                       |             |            |                                    | 米 麦              | 630<br>20.5   |             |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | 春雨汁                        | 小麦、大豆、豚肉、魚             | 豚肉 はんぺん               |             | にんじん       | はくさい しいたけ<br>深ねぎ                   | 春雨               |               |             |
|             |             | 鶏肉とさつまいもの<br>アーモンドがらめ      | 小麦、大豆、鶏肉、ナッツ、<br>アーモンド | 鶏肉                    |             |            | しょうが                               | さつまいも さとう<br>でん粉 | 油 アーモンド       |             |
| 14          | 火           | 麦ごはん                       |                        |                       |             |            |                                    | 米 麦              | 658<br>23.4   |             |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | ほうとう                       | 小麦、大豆                  | 油揚げ みそ                |             | にんじん かぼちゃ  | だいこん はくさい<br>しめじ 深ねぎ               | じゃがいも<br>ほうとう    |               |             |
|             |             | 鶏肉の竜田揚げ                    | 小麦、大豆、鶏肉               | 鶏肉                    |             |            | しょうが                               | でん粉              |               | 油           |
|             |             | 干し大根の煮物                    | 小麦、大豆、豚肉               | 豚肉                    |             | にんじん いんげん  | 切干大根                               | さとう              | 油             |             |
| 15          | 水           | パーカーパン                     | 小麦、乳、大豆                |                       |             |            |                                    | パーカーハウスパン        |               | 691<br>30.0 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | クリームシチュー                   | 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉          | 鶏肉 ベーコン               |             | にんじん       | たまねぎ しめじ<br>グリンピース                 | じゃがいも 小麦粉        | マーガリン 油       |             |
|             |             | ハンバーグの<br>ケチャップソースかけ       | 大豆、鶏肉、豚肉、りんご、<br>果物    | ハンバーグ                 |             |            |                                    | さとう でん粉          |               |             |
|             |             | ゆでキャベツ                     |                        |                       |             |            | キャベツ                               |                  |               |             |
| 16          | 木           | 麦ごはん                       |                        |                       |             |            |                                    | 米 麦              | 655<br>28.8   |             |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | 里芋のそぼろ煮                    | 小麦、大豆、鶏肉、魚             | 厚揚げ 鶏肉 揚げかまぼこ         |             | にんじん いんげん  | こんにゃく                              | さといも さとう         |               | 油           |
|             |             | いわしおかか煮                    | 小麦、大豆、魚                | いわしおかか煮               |             |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | 茎わかめの酢の物                   | 小麦、ごま、大豆               |                       |             | 茎わかめ       | きゅうり                               | さとう              | ごま            |             |
| 17          | 金           | 麦ごはん                       |                        |                       |             |            |                                    | 米 麦              | 648<br>29.0   |             |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | 麻婆豆腐                       | 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚<br>肉     | 豆腐 豚肉<br>鶏レバー みそ      |             | にんじん       | たまねぎ しいたけ<br>しょうが 深ねぎ              | さとう でん粉          |               | 油 ごま油       |
|             |             | 卵焼き                        | 卵、さば、魚                 | 厚焼卵                   |             |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | もやしとコーンの炒め物                | 小麦、大豆、豚肉               | ハム                    |             | 小松菜        | もやし とうもろこし                         |                  | 油             |             |
| 20          | 月           | ごはん                        |                        |                       |             |            |                                    | 米                | 640<br>28.5   |             |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | 凍り豆腐の卵とし                   | 小麦、卵、大豆、鶏肉             | 凍り豆腐 鶏肉 卵             |             | にんじん いんげん  | しいたけ たまねぎ                          | さとう              |               | 油           |
|             |             | アジフライ                      | 小麦、大豆、魚                | あじフライ                 |             |            |                                    |                  |               | 油           |
|             |             | 高菜ごま炒め                     | 小麦、ごま、大豆               |                       |             | 高菜漬        |                                    | さとう              | ごま油 ごま        |             |
| 21          | 火           | 麦ごはん                       |                        |                       |             |            |                                    | 米 麦              | 636<br>24.1   |             |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | けんちん汁                      | 小麦、大豆、鶏肉               | 鶏肉 厚揚げ                |             |            | ごぼう だいこん<br>はくさい こんにゃく<br>しょうが 深ねぎ | さといも             |               |             |
|             |             | とんかつ                       | 小麦、大豆、豚肉               | ローストンカツ               |             |            |                                    |                  |               | 油           |
|             |             | ひじきとコーンの炒り煮                | 小麦、大豆、豚肉               | ベーコン 油揚げ              | ひじき         |            | とうもろこし                             | さとう              | 油             |             |
| 22          | 水           | 米粉パン                       | 小麦、乳、大豆                |                       |             |            |                                    | 米粉パン             |               | 568<br>26.2 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                       | 牛乳          |            |                                    |                  |               |             |
|             |             | ポテトスープ                     | 小麦、大豆、鶏肉               | 鶏肉                    |             | にんじん バセリ   | たまねぎ セロリ                           | じゃがいも            | 油             |             |
|             |             | タンドリーチキン                   | 小麦、乳、大豆、鶏肉             | 鶏肉                    |             | ヨーグルト      | たまねぎ                               |                  |               |             |
|             |             | カラフルサラダ                    | 小麦、大豆、果物               |                       |             | 赤パプリカ      | きゅうり とうもろこし<br>レモン                 | さとう              | 油             |             |



# 令和6年度 1月学校給食予定献立表 (小学校)



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | 含<br>ま<br>れ<br>る<br>ア<br>レ<br>ル<br>ギ<br>ー | ざ<br>い<br>り<br>ょ<br>う                     |               |  |   |  |         | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>kcal |
|-------------|-------------|----------------------------|---|---|---------------|--|---|--|---------|-------------------------------|
|             |             |                            |   | 血<br>や<br>肉<br>の<br>も<br>と<br>に<br>な<br>る |               | 体<br>の<br>調<br>子<br>を<br>と<br>と<br>の<br>え<br>る |   | 熱<br>や<br>力<br>の<br>も<br>と<br>に<br>な<br>る      |         |                               |
|             |             |                            |   | 肉・魚・卵・豆<br>豆製品                            | 牛乳・小魚<br>海藻   | 色<br>の<br>こ<br>い<br>野<br>菜                     | 色<br>の<br>う<br>す<br>い<br>野<br>菜<br>く<br>だ<br>も<br>の<br>・<br>き<br>の<br>こ | こ<br>く<br>類<br>・<br>い<br>も<br>類<br>さ<br>と<br>う | 脂<br>質  |                               |
| 23          | 木           | 麦ごはん                       |   |   |               |  |   | 米 麦  |         | 556<br>25.7                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳            |  |   |  |         |                               |
|             |             | みそ汁                        | 大豆  | 厚揚げ みそ                                    | わかめ           |  | たまねぎ 深ねぎ  | じゃがいも  |         |                               |
|             |             | 鮭の塩焼き                      | さけ、魚                                      | サケ  |               |  |   |  |         |                               |
|             |             | はりはり漬け                     | 小麦、ごま、大豆                                  |   | 塩昆布           | にんじん   | 切干大根 キャベツ   | さとう  | ごま      |                               |
| 24          | 金           | 麦ごはん                       |   |   |               |  |   | 米 麦  |         | 694<br>32.1                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳            |  |   |  |         |                               |
|             |             | 五目煮豆                       | 小麦、大豆、豚肉、魚                                | 豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ<br>大豆                       | 昆布            | にんじん いんげん                                      | こんにゃく   | じゃがいも さとう                                      | 油       |                               |
|             |             | 鯨のみそがらめ                    | 小麦、ごま、大豆                                  | くじら みそ                                    |               |  | しょうが  | でん粉 さとう  | 油 ごま    |                               |
|             |             | ひよつづるの金平                   | 小麦、ごま、大豆、豚肉                               | 豚肉  | ひよつづる         | にんじん   | こんにゃく   | さとう  | ごま油     |                               |
| 27          | 月           | ごはん                        |   |   |               |  |   | 米  |         | 612<br>22.9                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳            |  |   |  |         |                               |
|             |             | にら玉汁                       | 小麦、卵、大豆                                   | 卵 とうふ                                     | わかめ           | にら   |   | 白玉餅 でん粉  |         |                               |
|             |             | とんちゃん                      | 小麦、ごま、大豆、豚肉                               | 豚肉 みそ                                     |               | にんじん ピーマン                                      | たまねぎ はくさい<br>にんにく   | さとう  | ごま油 ごま油 |                               |
| 28          | 火           | とりめし                       | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉  |               |  | グリーンピース しょうが  | 米  |         | 720<br>32.0                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳            |  |   |  |         |                               |
|             |             | ぬっぺ                        | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉 厚揚げ                                    |               | にんじん   | ごぼう だいこん<br>れんこん こんにゃく<br>しいたけ  | さといも ふ<br>さとう でん粉                              |         |                               |
|             |             | 魚の野菜あんかけ                   | 大豆、魚                                      | ホキ  |               | にんじん   | たまねぎ たけのこ<br>グリーンピース しょうが   | でん粉 さとう  | 油       |                               |
|             |             | 黒おこし                       | 大豆  |   |               |  |   | 黒おこし   |         |                               |
| 29          | 水           | 小コッペパン                     | 小麦、乳、大豆                                   |   |               |  |   | コッペパン  |         | 629<br>29.3                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳            |  |   |  |         |                               |
|             |             | いちごジャム                     | 果物  |   |               |  |   | いちごジャム   |         |                               |
|             |             | ちゃんぽん                      | えび、小麦、いか、大豆、鶏肉、豚肉、魚                       | 豚肉 イカ ムキエビ<br>はんぺん                        |               | にんじん   | キャベツ たまねぎ<br>深ねぎ  | ちゃんぽん  | 油       |                               |
|             |             | 浦上そばろ                      | 小麦、大豆、豚肉、魚                                | 大豆 豚肉 揚げかまぼこ                              |               | にんじん   | もやし ごぼう<br>しいたけ こんにゃく   | さとう  | 油       |                               |
|             |             | みかん                        | 果物  |   |               |  | みかん   |  |         |                               |
| 30          | 木           | 麦ごはん                       |   |   |               |  |   | 米 麦  |         | 640<br>26.3                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳            |  |   |  |         |                               |
|             |             | 親子煮                        | 小麦、卵、大豆、鶏肉                                | 鶏肉 卵                                      |               | にんじん   | たまねぎ グリンピース<br>しいたけ   | じゃがいも さとう                                      |         |                               |
|             |             | キヒナゴフライ                    | 小麦、大豆、魚                                   |   |               | きびなごフライ  |   |  | 油       |                               |
|             |             | 小松菜のごま酢あえ                  | 小麦、ごま、大豆                                  |   |               | 小松菜  | もやし   | さとう  | ごま      |                               |
| 31          | 金           | 麦ごはん                       |   |   |               |  |   | 米 麦  |         | 641<br>22.5                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳            |  |   |  |         |                               |
|             |             | 冬野菜カレー                     | 小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、果物、カレー                     | 豚肉 レンズ豆                                   | スキムミルク<br>チーズ | にんじん<br>ブロッコリー                                 | たまねぎ カリフラワー<br>りんご  | じゃがいも  | カレールウ 油 |                               |
|             |             | 白菜とりんごのサラダ                 | 小麦、大豆、りんご、果物                              |   |               |  | はくさい きゅうり<br>りんご  | さとう  | 油       |                               |
|             |             | ヨーグルト                      | 乳、ゼラチン                                    |   | ヨーグルト         |  |   |  |         |                               |