



令和4年1月分 学校給食献立予定表



たべものにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載			
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
11 火	ごはん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごきかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゆじつ		鶏肉 大豆 小麦	619	25.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	そうに	とりにく・かまぼこ		こまつな・にんじん	ほししいだけ	もち	あぶら					
	ぶりのみりんやき	ぶり			しょうが	さとう・でんぷん						大豆 小麦
	くろまめ	くろだいず				さとう						小麦 大豆
12 水	ごはん					【こめ】			豚肉 大豆 小麦	688	22.0	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ふゆやさいのポトフ	ウイナー		にんじん・ブロッコリー	かぶ・たまねぎ はくさい	じゃがいも	あぶら					
	☆ミンチカツ	【ふたにく】・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	あぶら					豚肉 牛肉 小麦
13 木	わかめごはん		わかめ			【こめ】			鶏肉 卵 小麦 大豆	616	24.6	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ちやわんむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいだけ	でんぷん	あぶら					
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいだけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら					鶏肉 大豆 小麦
14 金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	752	30.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	しょうゆラーメン	【ふたにく】・【やきふた】		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら					
	☆あげギョーザ・3こ	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら					豚肉 小麦 大豆
	◎きゅうりとひじきのちゅうかあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり		ドレッシング					鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉
17 月	ごはん					【こめ】			豚肉 大豆 ごま	602	21.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	スタミナじる	【ふたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん にんにく		ごま あぶら					
	キャベツいりつくね	とりにく・ふたにく かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら					鶏肉 豚肉
	(おこのみソース)											もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉
18 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉	651	16.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら					
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パイン もも・ナタデココ	さとう						もも 乳
19 水	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		小麦 乳 大豆	鶏肉 豚肉 大豆 りんご	687	25.7	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ あぶら					
	ハンバーグのケチャップソースがけ	とりにく・ふたにく			たまねぎ	さとう	あぶら					
	ポイルキャベツ				キャベツ							
20 木	ごはん					【こめ】			鶏肉 豚肉 大豆 小麦	571	24.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	はくさいのちゅうかスープ	とりにく		にんじん・にら	エリンギ・はくさい ほししいだけ		あぶら					
	ピピンバのぐ	【ふたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら					豚肉 ごま 大豆 小麦
	◎ピピンバのやさい			【ほうれんそう】	もやし		ナムルのもと					ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦

・* _____ するしのフォカッチャ、おにまんじゅうのからぶくろ、とうにゅうパンナコッタのからようき・スプーンは

ぎょうしゃがかいしゅうします。

・◆はおうほこんだてです。

・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに () できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆するしはセンターであげてちようりしてあります。

・11日、17日、20日、24日、31日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを
含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



《1月のぎょうじしよく》

ぎょうじしよくとは、とくべつなときりようりです。
かそくのしあわせやけんこうなどをねがういみがこめられています。

1日～ しょうがつ おせちちようり・そうに	7日 じんじつせつく ななくさがゆ
11日 かがみびらき ぜんざい・あげもちなど	15日 こしょうがつ あずきがゆ



令和4年1月分 学校給食献立予定表



たべものにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごきかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ				
21 金	きんめロウカットげんまいごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆	686	28.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	かすじる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ・しょうが		あぶら				
	☆とりにくのあまだれからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
24 月	ごはん 乳 鶏肉 大豆 小麦	658	29.9								
	ぎゅうにゅう				【ぎゅうにゅう】						
	よしのじる			とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん	あぶら		
	さばのこうみだれ			さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら	さば 大豆 小麦 ごま	
	ひじきのり				のり・ひじき			さとう		小麦 大豆	
25 火	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	乳 牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	683	30.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	ミートボールのトマトに	ミートボール・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・しめじだけ エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら				
	ハーブチキンのレモンソースがけ	とりにく		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ・レモン	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 牛肉			
	*とうにゅうパンナコッタ					とうにゅうパンナコッタ		大豆 りんご			
26 水	きしめん					【きしめん】		小麦	乳 鶏肉 小麦 大豆	650	22.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	あんかけきしめん	とりにく・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら				
	◆はっちょうみそごへいもち	あかみそ・はっちょうみそ				【ごへいもち】 さとう	あぶら ごま	大豆 小麦 ごま			
27 木	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			乳 牛肉 豚肉 大豆 りんご 小麦 パナナ	670	26.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	138カレー	あいひきにく(ぎゅうにく ぶたにく)・【だいず】		にんじん・トマト	【きりほしだいこん】 たまねぎ・【なす】・にんにく		カレールー あぶら				
	138うきうきオムレツ	【たまご】				さとう・でんぷん	あぶら	卵			
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
28 金	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆	751	31.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	にみそ	【ぶたにく】・【だいず】 あつあげ・あかみそ		にんじん	こんにゃく・【だいこん】 【ねぎ】	さといも・さとう	あぶら				
	☆あいちのにぎすフライ	【にぎす】				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦			
31 月	ごはん					【こめ】			乳 大豆 小麦	622	26.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	あいちのしらすつみれじる	【しらすつみれ】 【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	【だいこん】・【ねぎ】 ほししいたけ						
	ぶたにくとなすのあまからいため	【ぶたにく】		さやいんげん・あかパプリカ	なす・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦			
ココアパウダー						ココアパウダー	大豆				

・* _____ するしのフォカッチャ、おにまんじゅうのからぶくろ、とうにゅうパンナコッタのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

・◆はおうほこんだてです。

・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

・11日、17日、20日、24日、31日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

27日(木)「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」
31日(月)「あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ」
かんしゃのきもちでたべましょう。



1月24日から30日は
「ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」



～今月の応募献立～

26日(水)の「はっちょうみそごへいもち」は、浅野小学校と神山小学校のじどうがながえたこんだてです。

好評献立のレシピを公開しています。



がっこうきゅうしょくしゅうかんは、きゅうしょくのやくわりやたいせつきなどについてかんがえるしゅうかんです。きゅうしょくしゅうかんにちなんで、したのようなこんだてをじっしします。たのしみにしててくださいね。

25日 	26日 	27日 	28日 	31日
ミートボールのトマトに	あんかけきしめん	138カレー	にみそ&おにまんじゅう	あいちのしらすつみれじる