



日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品		
9	木	ごはん	○		サバのみそに くきわかめのいために だんごじる	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、しらたまだんご	牛乳、サバのみそに、 くきわかめ、ぶた肉、 とり肉、あぶらあげ	にんじん、だいこん、 こまつな、ねぎ	608	25.3
10	金	スパゲッティ	○		トマトクリームパスタ ちいさいきなこあげパン コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 パン	牛乳、ベーコン、 チーズ、なまクリーム、 きなこ、ハム	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	718	25.5
14	火	ごはん	○		サケのおやき こうやどうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サケ、ぶた肉、 こうやどうふ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	555	32.4
15	水	しょくパン	○		プレーンオムレツ とり肉のケチャップに インドふうスパイシーサラダ	パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ	牛乳、オムレツ、 とり肉、ベーコン、 だいず、ツナ	にんにく、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 キャベツ、とうもろこし	578	30.9
16	木	ごはん	○		ちゅうかどん あげぎょうざ（2こ） こまつなのナムル	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ぎょうざ、ごま	牛乳、ぶた肉、イカ	はくさい、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、 しいたけ、きくらげ、 しょうが、にんにく、 もやし、こまつな	597	25.1
17	金	ごはん	○		とひ肉のからあげ きりほしだいこんのいために いものこじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 さといも	牛乳、とり肉、 さつまあげ、ぶた肉、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ ゆでほしミックス、 しらたき、しいたけ、 はくさい、にんじん	560	23.5
20	月	こどもパン	○		こまつなメンチカツ マクケンチーズ ガンボスープ	パン、あぶら、 マカロニ、さとう、 バター、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ベーコン こまつなメンチカツ、 なまクリーム、チーズ、 とり肉、ウインナー	たまねぎ、にんにく、 にんじん、ピーマン、 セロリ、トマト	641	25.2
21	火	ごはん	○		すきやきに あつやきたまご ほうれんそうのおひたし	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あつやきたまご、 かつおぶし	しらたき、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 ごぼう、もやし、 ほうれんそう	564	27.5
22	水	ごはん	○		ポークカレー さといもコロック だいこんサラダ	ごはん、あぶら、 ごまご、バター、 はちみつ、さとう さといもコロック	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、だいこん	725	29.1
23	木	ちゅうかめん	○	おちゃ	しょうゆラーメン とり肉のガーリックやき フルーツポンチ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ゼリー	ぶた肉、なると、とり肉	おちゃ、もやし、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、メンマ、にんにく、 ミックスドフルーツ	505	25.0
24	金	ごはん	○		イワシのうめに だいこんのゆずドレッシングあえ とことことんじる	ごはん、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、イワシのうめに、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、 きゅうり、ゆず、 こんにゃく、ごぼう、 ねぎ、しょうが	561	24.3
27	月	ごはん	○		イカのたつたあげ チャプチェ ワントンスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、 さとう、ワントンのかわ	牛乳、イカ、ベーコン、 ぶた肉	しょうが、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 あかピーマン、しいたけ、 にんにく、もやし、 はくさい、ねぎ	588	26.0
28	火	コッペパン スライス	○	コーヒー ミルク	やきウインナー ペネのトマトに コンソメスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、バター、 じゃがいも	コーヒーミルク、 ウインナー、ベーコン、 とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	517	21.8
29	水	ごはん	○		マーボーどうふ はるまき ちゅうかサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるまき、 ごま	牛乳、ぶた肉、 とうふ、みそ、ハム	たけのこ、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、 にら、キャベツ、もやし	700	24.8
30	木	ごはん	○		とり肉のレモンソース ほうれんそうサラダ とことこキャロットチャウダー	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 ごまご、バター	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン、なまクリーム	にんにく、レモン、 キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 とうもろこし	638	26.7
31	金	ごはん	○		ホッケフライ こんぶまめ ひつつみ	ごはん、あぶら、 さとう、すいとん	牛乳、ホッケフライ、 だいず、こんぶ、 とり肉、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、 だいこん、こまつな、 ねぎ、しいたけ	622	26.0
<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。</p> <p>☆ ⊕ は学校配送になります。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								平均栄養量	605	26.2



今月も、とことこオーガニックの野菜が登場します。
 24日(金)に、「人参・大根」を使った「とことこ豚汁」
 30日(木)には、「人参ペースト」を使った「とことこキャロットチャウダー」
 この人参ペーストは規格外となった人参を使って作りしました。SDGsの観点にも配慮した献立になっています。

今月は給食のオールスターだ！
 (太字はリクエストメニューです)



日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品		
9	木	スパゲッティ	○		トマトクリームパスタ 小さいきな粉揚げパン コールスローサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、パン	牛乳、ベーコン、チーズ、 生クリーム、きな粉、 ハム	玉ねぎ、人参、エリンギ、 にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし	831	29.3
		大谷翔平選手出身岩手県の郷土料理								
10	金	ご飯	○		鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 芋の子汁	ご飯、油、砂糖、里芋、 片栗粉	牛乳、鮭、さつま揚げ、 豚肉、油揚げ	ゆで干しミックス、 白滝、椎茸、白菜、 人参、ねぎ	616	29.5
14	火	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ 豚肉とキムチの炒め物 豆腐のスープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 豆腐、なると、わかめ	生姜、玉ねぎ、キムチ、 にら、人参	679	29.6
15	水	ご飯	○		中華丼 揚げぎょうざ（2個） 大根の旨だれあえ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 餃子、ごま	牛乳、豚肉、イカ	白菜、玉ねぎ、筍、 人参、椎茸、きくらげ、 生姜、にんにく、大根	705	28.2
		小正月献立								
16	木	ご飯	○		鯖の味噌煮 茎わかめの炒め煮 団子汁	ご飯、ごま、油、砂糖、 白玉団子	牛乳、鯖の味噌煮、 茎わかめ、豚肉、鶏肉、 油揚げ	人参、大根、小松菜、 ねぎ	724	28.0
		昭和の味給食 (ケチャップ煮・旧インディアンサラダ)								
17	金	食パン	○		プレーンオムレツ 鶏肉のケチャップ煮 インド風スパイスサラダ	パン、じゃが芋、油、 砂糖、片栗粉、マカロニ	牛乳、オムレツ、鶏肉、 ベーコン、大豆、ツナ	にんにく、人参、玉ねぎ、 しめじ、キャベツ、 とうもろこし	722	37.2
		60年前の給食の資料を発見！！ そこで、60年前の給食を再現しました。								
20	月	ご飯	○		鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 キャベツのさっぱり和え	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、銀鯖西京漬け、豚肉、 高野豆腐	こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、 キャベツ、きゅうり	688	37.8
		アメリカ料理（大統領就任式）								
21	火	子供パン	○		小松菜メンチカツ マッケンチーズ ガンボスープ	パン、油、マカロニ、 砂糖、バター、じゃが芋、 片栗粉	牛乳、小松菜メンチカツ、 ベーコン、生クリーム、 チーズ、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、にんにく、 人参、ピーマン、 セロリ、トマト	795	30.1
		マカロニ&チーズをつかった アメリカの家庭料理です！								
		とろみがついた チリ味の トマト煮込み！								
22	水	中華麺		お茶	しょうゆラーメン 鶏肉のガーリック焼き フルーツポンチ	中華麺、砂糖、油、 ゼリー	豚肉、なると、鶏肉	お茶、もやし、 キャベツ、人参、ねぎ、 メンマ、にんにく、 ミックスドフルーツ	617	30.1
23	木	ご飯	○		とことこカレー 里芋コロケ とことこ大根サラダ	ご飯、じゃが芋、油、 小麦粉、バター、 はちみつ、里芋コロケ、 砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、大根	862	32.0
		「全国学校給食週間」24日～30日まで								
24	金	ご飯	○		イカの竜田揚げ チャフチェ ワンタンスープ	ご飯、片栗粉、油、 春雨、砂糖、 ワンタンの皮	牛乳、イカ、ベーコン、 豚肉	生姜、玉ねぎ、小松菜、 人参、赤ピーマン、 椎茸、にんにく、 もやし、白菜、ねぎ	723	30.5
27	月	ご飯	○		鰯の梅煮 白菜のゆず漬物 豚汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、鰯の梅煮、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	白菜、人参、きゅうり、 ゆず、生姜、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ	661	27.5
28	火	ご飯	○		マーボー豆腐 春巻 中華サラダ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春巻、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、 味噌、ハム	筍、人参、玉ねぎ、 にんにく、生姜、椎茸、 にら、キャベツ、もやし	822	28.2
29	水	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	焼きウインナー ペネのトマト煮 コンソメスープ	パン、油、マカロニ、 砂糖、バター、じゃが芋	コーヒーミルク、 ウインナー、ベーコン、 鶏肉	玉ねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、人参	656	26.9
		大谷翔平選手出身岩手県の郷土料理								
30	木	ご飯	○		ホッケフライ 昆布豆 ひつつみ	ご飯、油、砂糖、すいとん	牛乳、ホッケフライ、 大豆、昆布、鶏肉、 油揚げ	人参、ごぼう、大根、 小松菜、ねぎ、椎茸	753	29.2
31	金	ご飯	○		鶏肉のレモンソース ほうれん草サラダ とことこキャロットチャウダー	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン、生クリーム	にんにく、レモン、 キャベツ、人参、 ほうれん草、玉ねぎ、 とうもろこし	783	31.4
		有機の野菜給食								
<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。</p> <p>☆ ☎ は学校配送になります。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								平均栄養量	727	30.3
<p>今月は給食のオールスターだ！ （太字はリクエストメニューです）</p>										



今月も、とことこオーガニックの野菜が登場します。
 23日(木)に、「人参・大根」を使った **「とことこカレー」**・**「とことこ大根サラダ」**
 31日(金)には、「人参ペースト」を使った **「とことこキャロットチャウダー」**
 この人参ペーストは規格外となった人参を使って作りました。SDGsの観点にも配慮した献立になっています。