



# 1月の献立表



今月の目標：給食に携わる人たちに感謝しよう										
日曜	献立名		材料						栄養価	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質(g)	
8 木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	コーンコロッケ マカロニサラダ ミネストローネ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	コーンコロッケ 枝豆 玉ねぎ レモン にんにく セロリ	米粉パン マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング	883 28.3 33.0	
9 金	ご飯 牛乳 お米のパパア	さばの銀紙焼き 切り干し大根の甘酢あえ 七草だんご汁	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	人参 かぶ(葉)	切り干し大根 大根 キャベツ 白菜 かぶ(根) しめじ	ご飯 もち お米のパパア 砂糖		812 34.5 18.9	正月献立
12 月	せいじん ひ 成人の日									
13 火	ご飯 牛乳	鶏肉のゆず塩麹焼き 小松菜のコーンあえ 豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	ゆず コーン もやし 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 さつまいも こんにゃく		787 38.5 20.4	ひみの日献立
14 水	麦ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ 海藻サラダ ハヤシルウ	きびなごのかりかり揚げ 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 トマト	もやし にんにく 玉ねぎ グリーンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 牛脂	880 29.6 29.5	
15 木	食パン <sup>乳</sup> 牛乳 チョコクリーム <sup>乳</sup>	ポロニアステーキ アスパラサラダ かぶとベーコンのスープ	ポロニアステーキ ベーコン	牛乳	アスパラガス 人参 かぶ(葉)	コーン もやし 玉ねぎ えのきたけ かぶ(根)	食パン 砂糖 チョコクリーム		755 31.3 24.8	
16 金	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 ブロッコリーサラダ 坦々春雨スープ	みそだれ肉団子 豚肉 みそ 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 にんにく 白菜 干しいたけ	ご飯 春雨 砂糖	米油 ごま	802 26.9 22.9	
19 月	ご飯 牛乳	豚肉と大豆の揚げがらめ 三色ひたし 玉ねぎのみそ汁	大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま	867 33.6 30.3	
20 火	ご飯 牛乳 豆乳プリンタルト	がんもの含め煮 アーモンドあえ <sup>種</sup> 鶏ごぼう汁	がんもどき 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 こんにゃく 豆乳プリンタルト	アーモンド	954 35.7 34.4	
21 水	ご飯 牛乳	ヤンニョムチキン 春雨のあえもの 卵とコーンのスープ <sup>卵</sup>	鶏肉 卵	牛乳	人参	生姜 にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ コーン 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 でんぷん	米油 ごま油	832 32.8 22.4	
22 木	黒糖パン <sup>乳</sup> 牛乳	ハンバーグのトマトソースがけ ビーンズサラダ 白菜のスープ	ハンバーグ 鶏肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ しめじ	黒糖パン 砂糖	ごま マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング	863 37.0 30.9	
23 金	こぎつねご飯 牛乳 ミニピーチゼリー	さけの甘みそかけ 糸寒天のごま酢あえ なめこ汁	油揚げ さけ みそ 豆腐	牛乳	人参	生姜 枝豆 大根 なめこ ねぎ キャベツ もやし	ご飯 砂糖 ミニピーチゼリー こんにゃく	米油 ごま	740 37.5 21.2	
26 月	五穀米ご飯 牛乳	ひみコロかき揚げ れんこんのごまみそあえ ばち汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	チンゲン菜 かぼちゃ 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ れんこん えのきたけ ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖 五穀米 氷見うどん	ごま	770 25.6 20.3	学校給食週間 (未来)
27 火	ソフト麺 ロールパン 牛乳	チーズオムレツ <sup>卵乳</sup> フレンチサラダ ミートソース	チーズオムレツ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ソフト麺 砂糖 でんぷん ロールパン	米油	804 32.8 25.2	学校給食週間 (昭和 40 年)
28 水	ご飯 牛乳 みかん	ビビンバの具 ナムル 中華スープ	牛肉 豚肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ 大根 みかん ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま油 ごま	815 32.3 23.8	学校給食週間 (昭和 60 年)
29 木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 いちごジャム	コロッケ ゆで野菜 コンソメスープ	ベーコン	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 白菜	コッペパン コロッケ いちごジャム	米油	782 26.1 25.1	学校給食週間 (昭和 25 年)
30 金	麦ご飯 牛乳	ウインナー ヨーグルトサラダ <sup>乳</sup> ポークカレー	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	パイナップル にんにく 黄桃 りんご パナナ 生姜 玉ねぎ グリーンピース	麦ご飯 じゃがいも	マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング 米油 牛脂	980 29.2 39.1	学校給食週間 (昭和 50 年)

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。  
※都合により献立が変更になることがあります。  
※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<sup>卵</sup> ・・・卵(魚卵を除く)	<sup>乳</sup> ・・・乳・乳製品	<sup>甲</sup> ・・・甲殻類(エビ・カニ)	<sup>種</sup> ・・・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

