1月15日(木)

牛　乳	206

焼豚チャーハン

米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒麦)	10
清酒	1
油(サラダ)	1.5
食塩	0.5
豚肉肩	30
油(サラダ)	0.3
長ねぎ	3
しょうが	0.4
にんにく	0.4
醤油	2.6
清酒	1.8
本みりん	0.8
にんじん	10
たまねぎ	30
ホールコーン(冷凍)	10
干しいたけ(乾)	1
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.5
ごま油	0.5
醤油(濃口)	2
食塩	0.3
黒こしょう	0.05

星のコロッケ(Fe・Ca)

星のコロッケ(Fe・Ca)	50
揚げ油	

ヨーグルト和え

みかん缶詰	30
パイン缶詰	30
黄桃缶詰	25
なし缶詰	25
ヨーグルト(全脂無糖)	30

エネルギー　776Kcal
たんぱく質　23．6g
カルシウム　363mg

☆焼豚チャーハン
すべて混ざっています。

1月16日(金)

牛　乳	206
横割パンズ	65

国産大豆豆腐ハンバーグ・照り焼きソース

国産大豆使用豆腐ハンバーグ	50
醤油(濃口)	2
きび砂糖	1.2
本みりん	0.4
かたくり粉	0.3
水(飲料水)	7

Feスライスチーズ

スライスチーズ　鉄入り	20

ベーコンシチュー

ベーコン(バラ)	10
じゃがいも	55
たまねぎ	60
にんじん	25
乾燥パセリ	0.03
小麦粉(薄力粉)	5
バター	2.5
油(サラダ)	2
牛乳(調理用)	30
豆乳	10
チーズ(シュレッド)	8
スキムミルク	10
食塩	0.45
白こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	8
水(飲料水)	70

あまくさ

あまくさ	45

エネルギー　820Kcal
たんぱく質　38．2g
カルシウム　1031mg

☆くだものは
変更になることもあります。

1月19日(月)

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

白玉汁

白玉もち	50
鶏肉もも	5
清酒	0.5
つと	5
凍り豆腐	5
にんじん	10
ほうれんそう	10
だいこん	20
ごぼう	10
長ねぎ	10
干しいたけ(乾)	0.7
醤油(濃口)	4
清酒	1
本みりん	1
食塩	0.25
むろあじ(だし用)	1.1
昆布　(だし用)	2
宗田(だし用)	1.1
水(飲料水)	130

ぶりの味噌照り焼き

ぶり切り身	50
赤みそ	3
醤油	1
清酒	2
しょうが	0.5
きび砂糖	1
本みりん	1
白ごま	0.5

紅白なます

だいこん	45
にんじん	10
上白糖	2.6
穀物酢	3.3
食塩	0.2

エネルギー　805Kcal
たんぱく質　31．7g
カルシウム　314mg

1月20日(火)

牛　乳	206

広東メン(えび入り)

ソフトラーメン	125
豚肉肩	10
醤油(濃口)	0.5
清酒	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
むきえび	10
清酒	0.5
たんざくいか	10
清酒	0.5
たまねぎ	13
もやし	20
はくさい	20
にんじん	10
たけのこ(水煮)	5
メンマ(塩蔵)	5
干しいたけ(乾)	0.5
黒きくらげ(乾)	0.6
チンゲンサイ	7
醤油	13.5
清酒	1.1
本みりん	1.1
食塩	0.45
黒こしょう	0.05
ごま油	0.2
かたくり粉	5
鳥がら　(スープ用)	15
豚骨　(スープ用)	15
昆布　(だし用)	1
煮干し　(だし用)	0.5
にんじん(スープ用)	2
玉ねぎ　(スープ用)	2
水(飲料水)	210

大学芋

さつまいも	100
揚げ油	
水あめ	8
黒砂糖	3
醤油(濃口)	0.6
穀物酢	0.1
水(飲料水)	1
黒ごま	1

みかん

みかん	60

エネルギー　759Kcal
たんぱく質　25．8g
カルシウム　347mg

☆広東メン
麺とスープは別々です。

1月21日(水)

牛　乳	206

チキンライス

米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒麦)	10
バター	3
トマトジュース	12
白ワイン	1
食塩	0.5
鶏肉むね	20
白ワイン	1
たまねぎ	40
にんじん	15
マッシュルーム(水煮)	8
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
ケチャップ	10
食塩	0.4
黒こしょう	0.05

とんかつ

豚肉もも	50
食塩	0.12
黒こしょう	0.03
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	5
全卵	6
パン粉(乾燥)	8
揚げ油	

ほうれん草とコーンのサラダ

ハム(ロース)	5
ほうれんそう	20
ホールコーン(冷凍)	30
白ごま	1.2
油サラダ	0.5
きび砂糖	1
穀物酢	1.2
醤油	2.2
黒こしょう	0.03

エネルギー　766Kcal
たんぱく質　32．5g
カルシウム　272mg

☆チキンライス
すべて混ざっています。

1月22日(木)

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

マーボー豆腐

豆腐(木綿)	160
豚肩ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
にんじん	30
長ねぎ	25
干しいたけ(乾)	1
赤みそ	7
醤油(濃口)	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オイスターソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
唐辛子(一味)	0.02
かたくり粉	2.5
水(飲料水)	10

揚げぎょうざ

ぎょうざ	40
揚げ油	

ナムル(小松菜)

ハム(ロース)	5
こまつな	15
もやし	50
にんじん	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.15
白ごま	1.2

エネルギー　867Kcal
たんぱく質　37．9g
カルシウム　457mg

1月23日(金)

牛　乳	206
角食　1枚	65

味噌ワンタンスープ

ワンタン皮	10
豚肉肩	10
清酒	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.2
赤みそ	5
白みそ	4.5
清酒	1
トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2
メンマ(塩蔵)	15
にんじん	10
たまねぎ	10
もやし	20
長ねぎ	10
ほうれんそう	10
油(サラダ)	0.3
鳥がら　(スープ用)	10
豚骨　(スープ用)	5
煮干し　(だし用)	0.5
昆布　(だし用)	0.5
玉ねぎ　(スープ用)	2
にんじん(スープ用)	2
水(飲料水)	170

チキンカツ

鶏肉むね	50
白ワイン	1
食塩	0.12
黒こしょう	0.03
小麦粉(薄力粉)	4
全卵	5
パン粉(乾燥)	7
揚げ油	

チョコクリーム

豆乳	28
チョコレート	3.2
ピュアココア	1.6
きび砂糖	5.6
コーンスターチ	1.4

エネルギー　720Kcal
たんぱく質　35．4g
カルシウム　319mg

ししゃもは、海域にかかわらず沿岸近くで漁獲されるため、そこに生息している小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

1月26日(月)

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

肉片湯(ローペンタン)

豚肉肩	15
しょうが	1
醤油(濃口)	1
清酒	0.5
かたくり粉	5
にんじん	10
はくさい	30
干ししいたけ(乾)	0.7
たけのこ(水煮)	10
ほうれんそう	5
長ねぎ	10
醤油(濃口)	4
食塩	0.5
黒こしょう	0.05
清酒	0.5
本みりん	0.5
ごま油	0.3
鶏がらスープ(濃縮)	30
水(飲料水)	170

ししゃものカレー天ぷら

カラフトししゃも(子持ち)	40
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	1
小麦粉(薄力粉)	5
全卵	3
カレー粉	0.2
水(飲料水)	5
揚げ油	

のりとあさりの佃煮

あさり(冷凍)	12
しょうが	0.4
醤油(濃口)	1
きび砂糖	0.7
清酒	1
本みりん	1
もみのり	1.6
ひじき(干し)	0.3
醤油(濃口)	1.8
清酒	1.2
本みりん	1.5
きび砂糖	1
水あめ	1.4
水(飲料水)	13

エネルギー　779Kcal
たんぱく質　28．0g
カルシウム　425mg

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

1月27日(火)

牛　乳	206

味噌うどん(愛知)

ソフトめん	120
鶏肉もも	15
清酒	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
ごま油	0.5
本みりん	1
豆みそ	4
赤みそ	16
醤油	2.8
清酒	1.1
きび砂糖	0.5
白すりごま	2.5
油揚げ	11
つと	8
干しいたけ(乾)	0.5
ほうれんそう(冷凍)	10
長ねぎ	12
むろあじ(だし用)	4
昆布　(だし用)	2
水(飲料水)	250

チーズフォンデュサンドコロッケ

チーズフォンデュサンドコロッケ	60
揚げ油	

パイン缶詰

パイン缶詰(スライス)	45

エネルギー　722Kcal
たんぱく質　26．3g
カルシウム　330mg

☆味噌うどん
麺と汁は別々です。

1月28日(水)

牛　乳	206

鶏ごぼうごはん

米(はいが精米)	78
おおむぎ(米粒麦)	7
醤油(濃口)	1
食塩	0.3
清酒	1
鶏ももひき肉	15
焼き豆腐	15
しょうが	1
清酒	1
醤油(濃口)	1.5
白みそ	1.5
黒砂糖	1
清酒	1
ごぼう	15
にんじん	12
油揚げ	10
醤油(濃口)	2
赤みそ	2
黒砂糖	1
きび砂糖	0.5
清酒	0.5
本みりん	0.5
水(飲料水)	15
油(サラダ)	0.5
白ごま	2

サケフライ

サケフライ	66
揚げ油	

からし和え

ハム(ロース)	5
こまつな	20
もやし	50
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
からし	0.1

エネルギー　752Kcal
たんぱく質　33．3g
カルシウム　362mg

☆鶏ごぼうごはん
すべて混ざっています。

1月29日(木)

牛　乳	206

カレーライス

精白米	110
豚肩肩	15
赤ワイン	0.5
じゃがいも	50
にんじん	25
たまねぎ	90
セロリー	4
りんご	4
しょうが	0.5
にんにく	0.5
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力粉)	5.4
油(サラダ)	4
カレー粉	0.45
カレールウ	6
ウスターソース	4
ケチャップ	2.8
醤油(濃口)	1.1
赤ワイン	0.5
食塩	0.15
シナモン(粉)	0.01
オールスパイス	0.01
鶏がらスープ(濃縮)	9
水(飲料水)	68

ほうれん草とベーコンのサラダ

ベーコン(バラ)	5.5
ほうれんそう	20
もやし	40
醤油	2.5
穀物酢	1.5
油サラダ	0.5
きび砂糖	0.5
黒こしょう	0.03
白ごま	1.2

国産温州みかんゼリー

国産温州みかんゼリー(Fe・Ca)	50

エネルギー　809Kcal
たんぱく質　22．4g
カルシウム　349mg

☆カレーライス
ごはんとカレーは
別々です。

1月30日(金)

牛　乳	206
背割コッペ	65

焼フランク

道　ポークウインナー	40
ケチャップ	6
中濃ソース	3
赤ワイン	0.4
きび砂糖	0.3
からし(粉)	0.05

白菜と肉ボールのクリーム煮

豚ももひき肉	15
すりみ	10
焼き豆腐	10
たまねぎ	3
食塩	0.15
黒こしょう	0.02
かたくり粉	2
はくさい	60
にんじん	25
マッシュルーム(水煮)	8
乾燥パセリ	0.03
小麦粉(薄力粉)	5
バター	2.5
油(サラダ)	2
チーズ(シュレッド)	5
スキムミルク	10
牛乳(調理用)	25
豆乳	7
食塩	0.5
白こしょう	0.05
油(サラダ)	0.2
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	7
水(飲料水)	63

コールスローサラダ

キャベツ	40
にんじん	5
ホールコーン(冷凍)	20
穀物酢	3
油サラダ	2
上白糖	1
食塩	0.3
白こしょう	0.03
からし	0.05

エネルギー　771Kcal
たんぱく質　37．6g
カルシウム　841mg

お家でつくろう　学校給食

和風そぼろごはん

＜材料　４人分＞
米・・・・・３２０ｇ（約２合）
水・・・・・・・・・・・・適量
鶏ひき肉・・・・・・・６０ｇ
焼き豆腐・・７５ｇ（１／４丁）
切干大根・・・・・・・・８ｇ
干しいたけ・・・・・・・２枚
ひじき・・・・・小さじ１／２
しょうが・・・・・・・１かけ
サラダ油・・・・・・・・少々

A
赤みそ・・・小さじ１／２
しょうゆ・・・・大さじ１
酒・・・・・・・小さじ１
砂糖・・・・・・大さじ１
みりん・・・・・小さじ１
唐辛子・・・・・・・少々
白いりごま・・・小さじ２

＜作り方＞
① 米を炊きます。
② 焼き豆腐は水気を切り、くずします。しょうがはすりおろします。
③ 干しいたけと切干大根は、水で戻してみじん切りにします。ひじきは、水で戻します。
④ サラダ油を熱し、生姜、ひき肉を入れてぽろぽろになるまで炒めます。
⑤ ④に焼き豆腐を入れ、水分がなくなるまで炒め、干ししいたけ・切干大根・ひじきを入れてさらに炒めます。
Ａの調味料を入れて味を含ませます。（水分を足したい時は、干ししいたけの戻し汁を入れます。）

こまたまスープ

＜材料　４人分＞
卵・・・・・・・・・・・２個
豆腐・・・・・・・・・・１５０ｇ
小松菜・・・・・・・・・１００ｇ
しょうゆ・・１５ｇ（大さじ1弱）
酒・・・・・・・・・・小さじ１
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
片栗粉・・・・・・・・小さじ１
だし汁・・・・・・・・・６００mL

＜作り方＞
① 豆腐は1㎝の角切り、小松菜は２～３㎝に切ります。
② だし汁を火にかけ、調味料を入れます。
③ 豆腐、小松菜を入れて温めます。
④ 豆腐が浮き上がってきたら、いったん火を止め、水溶き片栗粉（片栗粉を同量の水でといたもの）を入れ、とろみをつけます。
⑤ 再度、弱火にかけ、溶き卵を流し入れ、味を調えて仕上げます。