



1月 献立予定表



＜今月の献立のねらい＞
給食の歴史を知り感謝して食べよう

黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 火 始業式	ライス	○		こめ,ビタミンきょうかまい		759 kcal
	ハッシュドポーク		ぶたにく	バター	ほつれんそつ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく,トマト,とうもろこし	20.8 g
	手作りドーナツ		たまご,ぎゅうにゅう,だっしんにゅう	こむぎこ,あぶら,きょうりきこ,さとう,あぶら,グラニューとう	にんじん	21.8 g 2.2 g
12 水	食パン&りんごジャム	○		しょくパン,さとう	りんご	674 kcal
	カレーラビ		ぶたにく,ちくわ,こんぶだし,(いわし,あじぶし),かつおぶし	うどん,あげ,あぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	27.3 g
	ひじきのゴマネーズサラダ		ひじき,ツナ	すりごま,あぶら,みずあめ	はくさい,ほうれんそう,とうもろこし,にんじん	23.8 g 2.7 g
13 木	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		708 kcal
	マーポー豆腐		とうふ,ぶたにく,むぎみそ,あかみそ	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,たけのこ	23.3 g
	もやしナムル			ごまあぶら,さとう	もやし,ほうれんそう,にんじん	22.6 g
	ごま団子			もちこ,ごま,さとう,ラード,でんぶん,あずき,さんときまめ		1.8 g
14 金 おせち 給食	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		692 kcal
	ぞうに		とりにく,かつおぶし,こんぶだし	もちごめ,かたくり	だいこん,こまつな,しいたけ,こんにゃく	28.0 g
	まつかぜやき		とりにく,とうふ,こめみそ,あおのり	とろろ,さとう,ぱんこ,すりごま	たまねぎ,しょうが	18.0 g
	紅白なます			さとう	だいこん,にんじん,ゆず(果汁、皮)	1.9 g
17 月	つる麦ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,つる麦		697 kcal
	八宝菜		あつあげ,ぶたにく,イカ	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,にんにく,しょ	28.4 g
	はるさめサラダ		ハム	さとう,ごまあぶら	きゅうり,きくらげ,とうもろこし,もやし	22.4 g 2.4 g
18 火	ごはん&SDGsふりかけ	○	あじぶし,いわしづし,こんぐ,かつおぶし	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごま(いり)		757 kcal
	おでん		とりにく,あつあげ,いとよりだい,すけとうだら,うずら卵,こんぶだし,いわし,あじぶし,かつおぶし	かたくりこ,さとう	にんじん,だいこん,こんにゃく	34.8 g
	ヤーコンとイカのすみそ和え		イカ,わかめ,むぎみそ	さとう	きゅうり,ヤーコン	26.3 g 2.1 g
19 水 @阿蘇 くまさんデー	ジャージー牛乳	○	ジャージー牛乳			685 kcal
	こめこパン		こめこパン			22.9 g
	フレッシュトマトのミネストローネ		ベーコン	マカロニ,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にんにく,トマト,ほうれんそう,トマト	25.5 g
	うまかコロッケ		ぱにく	じやがいも,ぱんこ,こむぎ,さとう,こむぎこ,あぶら	たまねぎ	2.4 g
	いちごヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	いちご,みかん,パインアップル,バナナ	
20 木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		766 kcal
	豆腐とたまごのふわふわ煮		とうふ,ぶたにく,たまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,ちんげんさい,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ	31.3 g
	焼きしゅうまい		とりにく	しゅうまいの皮,かたくりこ,ごまあぶら,さとう	たまねぎ,しょうが	30.3 g 1.8 g
21 金	しょうがごはん	○	しらす	こめ,あげ,さとう,ごまあぶら,ごま(いり)	しょうが,にんじん,えだまめ	713 kcal
	かきたま汁		とうふ,ちくわ,たまご,こんぶだし	かたくりこ	にんじん,こまつな	27.1 g
	さんまのみぞれ煮		さんま	だいこん,さとう		20.4 g
	もやしのごます和え		さとう		もずく,にんじん	3.1 g
24 月 粗食 給食	もち麦ごはん&梅びしお	○		こめ,ビタミンきょうかまい,もちむぎ,さとう	うめ,りんご	668 kcal
	すいとん汁		いりこだし,むぎみそ	こむぎごでんぶん	キャベツ,だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう	27.4 g
	いわし丸干し		まいわし	あぶら		14.5 g
	なっぱのゆかり和え		とりにく	さとう	こまつな,はくさい,にんじん	3.4 g
25 火 リクエスト①	セルフやきとり丼	○	たまご,のり	こめ,ビタミンきょうかまい		727 kcal
	具:やきとり		とりにく	ごま(いり),さとう	ねぎ	29.6 g
	キムチなべ		やきどうふ,ぶたにく,いりこだし	あぶら,ごまあぶら	はくさい,はくさい,どうがらし,にんにく,にんじ,にんじん,にら,だいすもやし,にんにく,しょうが	24.5 g
	ムース		ぎゅうにゅう,クリーム	みずあめ,さとう		2.0 g
26 水 リクエスト黒石②	あげパン	○	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		751 kcal
	クラムチャウダー		あさり	じゃがいも,こめこ	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,とうもろこし,パセリ	31.1 g
	ラビオリミートソース		牛肉,ぶたにく,とりにく,ひきわりだいす	こむぎこ,あぶら,ぱんこ,さとう	なす,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,にんにく,パセリ,トマト	28.4 g 2.8 g
	そぼろごはん		とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう	にんじん,しょうが,いんげん	722 kcal
27 木 リクエスト①	はくさいのみぞ汁	○	なんかんあげ,わかめ,むぎみそ,いりこだし	じゃがいも	はくさい,えのきのたけ,ねぎ	34.1 g
	さけの西京焼き		ぎんざけ,かれい,こめみそ	さとう		23.1 g
	みかん				みかん	2.2 g
	ライス&ふくじんづけ			こめ,ビタミンきょうかまい,ごま(いり)	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそ	816 kcal
28 金 リクエスト菊池②	からあげカレー	○	しろいんげんまめ,だいす,チーズ,ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,トマト,バナナ	26.2 g
	トップピング:とりのからあげ		とりにく	さとう,こむぎこ,かたくりこ,こめこ,あぶら	しょうが,にんにく	39.1 g
	豆まめサラダ		だいす,ハム	さとう	えだまめ,にんじん,キャベツ	3.2 g
	パン			パン	パン	711 kcal
31 月	具だくさんコーンシチュー	○	とりにく,きゅうりにゅう,しろいんげんまめ,ワインナー	じゃがいも,こめこ	どうもろこし,どうもろこし,マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,パセリ	30.4 g
	コールスローサラダ			あぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん,どうもろこし,ほうれんそう,レモン果汁,パインアップル,たまねぎ	25.5 g 2.4 g

※給食回数 黒石原…15回、菊池…14回(11日なし)

※献立は変更になる場合があります。