



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	ほうれんそう,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,だっしふんにゅう	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	○		しよくパン,さとう	りんご	674 kcal
		カレーうどん		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
		マーボー豆腐		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,でんぷん,あずき,きんときまめ		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,ばんこ,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,しょうが	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,いわしぶし,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,いとよくだい,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 く ま さん デー @ 阿 蘇	ジャージー牛乳	○	ジャージーにゅう			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,オリーブゆ	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
		うまかコロツケ		ばにく	じゃがいも,ばんこ,こむぎ,さとう,こむぎこ,あぶら	たまねぎ	2.4 g
20	木	いちごヨーグルト	○	ヨーグルト	はちみつ	いちご,みかん,パイナップル,バナナ	
		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
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	こむぎこでんぷん	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
		なっばのゆかり和え		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		やきとうふ,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,とうがらし,にんにく,にんじ,にんじん,にら,だいずもやし,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 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,ひきわりだいた	こむぎこ,あぶら,ばんこ,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
27	木 リ ク エ ス ト ①	そばろごはん	○	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
		はくさいのみそ汁		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
28	金 リ ク エ ス ト ②	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
		からあげカレー		しろいんげんまめ,だいず,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		だいず,ハム	さとう	えだまめ,にんじん,キャベツ	3.2 g
31	月	パイナップル	○		パイナップル	パイナップル	711 kcal
		具だくさんコーンシチュー		とりにく,きゅうにゅう,しろいんげんまめ,ワインナー	じゃがいも,こめこ	とうもろこし,とうもろこし,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,とうもろこし,ほうれんそう,レモン果汁,パイナップル,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。