



1月献立表



日 曜	献立名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 水	ごはん 牛乳 はくさいスープ ぶたにくのケチャップいため こふきいも	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	★こめ はるさめ さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら
9 木	ごはん 牛乳 ぶたにくととうふのうまに やきぎょうざ きざみづけ	ぶたにく もめんどうふ とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん にら	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ はくさい きゅうり	★こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら
10 金	ごはん 牛乳 さつまじる ぶりカツ コーンいりおひたし	とりにく もめんどうふ ぶり ★みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ごぼう ★ねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ こむぎこ ★さつまいも こんにやく パンこ	こめあぶら ごま
13 月	せいじんの日						
14 火	ごはん 牛乳 ふりかけ ワントンスープ とりにくのからあげ はりはりソテー	とりにく ぶたにく	牛乳 のり わかめ	にんじん	はくさい ★ねぎ キャベツ しょうが もやし とうもろこし きりぼしだいこん	★こめ さとう でんぷん こめこ ワントン	こめあぶら
15 水	ごはん 牛乳 ごもくみそしる さばのみそに かぶのかおりあえ	あつあげ さば ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのき たまねぎ かぶ はくさい ゆず	★こめ さとう	
16 木	やきそば 牛乳 フランクフルト フルーツヨーグルト	ぶたにく フランクフルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ パイナップル もも パナナ	ちゅうかめん さとう	こめあぶら
	～ New 膳 の 日 ～						
17 金	ごはん 牛乳 しろねぎのわふうとうにゆうスープ さといもコロケ ヤーコンサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうにゆう	牛乳	にんじん	★ねぎ はくさい しめじ たまねぎ とうもろこし きゅうり	★こめ ★さといも ★ヤーコン こむぎこ パンこ こめこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
20 月	ごはん 牛乳 とりにくとだいこんのうまに やきししゃも ゆかりあえ	とりにく ししゃも	牛乳	にんじん あかしそ	しょうが だいこん しめじ ★ねぎ はくさい きゅうり	★こめ さとう でんぷん	
21 火	カレーライス 牛乳 はなやさいサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー キャベツ	★こめ さとう じゃがいも おおむぎ	こめあぶら カレールー
	入善とみさん(富×3)の日						
22 水	ごはん 牛乳 こんさいじる にくみそなつとう キャベツのごまずあえ	もめんどうふ ぶたにく ★みそ なつとう	牛乳	にんじん ★プチヴェール	だいこん ごぼう ★ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	★こめ さとう ★さつまいも	こめあぶら ごま
23 木	ごはん 牛乳 サンラータン あかうおのかばやき ひじきとだいずのナムル	ぶたにく たまご あかうお ★だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし ★ねぎ しょうが キャベツ	★こめ さとう はるさめ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま
24 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに てりやきチキン アーモンドあえ	とりにく あつあげ ★みそ	牛乳	にんじん こまつな グリーンピース	しょうが たまねぎ キャベツ	★こめ さとう でんぷん	こめあぶら アーモンド
	入善町学校給食週間 ～給食を味わい 入善町にゆかりのある都市について知ろう！～						
27 月	宮城県 ごはん 牛乳 はっと さんまのしょうがに ほうれんそうのごまあえ	さんま	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ ごぼう ★ねぎ もやし	★こめ こむぎこ さとう あぶらふ でんぷん	ごま
28 火	カンボジア ごはん 牛乳 マンゴープリン フォーガー はるまき えびとチンゲンサイのしおいため	とりにく ぶたにく えび たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく もやし たまねぎ キャベツ マンゴー	★こめ ビーフン こむぎこ こめこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
29 水	広島県 もぶりごはん 牛乳 みそしる こいわしのからあげ レモンドレッシングあえ	ちくわ もめんどうふ ★だいず うすあげ ★みそ いわし	牛乳	にんじん みずな	ごぼう だいこん ★ねぎ はくさい とうもろこし レモン	★こめ さとう でんぷん こめこ ★さといも	こめあぶら
30 木	アメリカ コッペパン 牛乳 チキンチャウダー スラッピージョー フライドポテト	とりにく ぶたにく ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	パン マカロニ こむぎこ でんぷん じゃがいも	バター こめあぶら
31 金	北海道 ごはん 牛乳 とろろこんぶ いもだんごじる さけのチャンチャンやき	さけ ★みそ ぶたにく うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ ★ねぎ キャベツ しめじ	★こめ さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら バター

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・みそ・だいず・ねぎ・さといも・さつまいも・ヤーコン・フチヴェール ※都合により献立を変更することがあります。