



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
8 水	ごはん					ごはん	646 kcal	
	牛乳		牛乳				20.9 g	
	冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ れんこん だいこん にんにく しょうが	じゃがいも こむぎこ あぶら	19.3 g	
	海藻サラダ		わかめ かいそうミックス		きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング	2.4 g	
ヨーグルト								
9 木	ごはん					ごはん	579 kcal	
	牛乳		牛乳				24.4 g	
	たらの照り焼き	たら				さとう	14.3 g	
	切り干し大根の煮付け	さつまあげ		にんじん	だいこん ほししいたけ	ざらめ あぶら	2.1 g	
どさんこ汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン	じゃがいも あぶら めんバター			
10 金	米粉ミルク揚げパン		スキムミルク			パン さとう あぶら	612 kcal	
	牛乳		牛乳				25.1 g	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー いんげん	きゅうり	ドレッシング	24.9 g	
	きつねうどん	あぶらあげ なると		にんじん	ねぎ ほししいたけ	うどん	2.3 g	
14 火	【ごはんの日献立】					ごはん	668 kcal	
	そぼろ丼(ごはん)					ごはん	26.2 g	
	そぼろ丼(真)	たまご とりにく			えだまめ しょうが	さとう あぶら	20.4 g	
	牛乳		牛乳				2.6 g	
キムチ入り豚汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも ごまあぶら			
レモンゼリー					ゼリー			
15 水	ごはん					ごはん	593 kcal	
	牛乳		牛乳				22.8 g	
	和風ソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			キャベツ	でんぷん あぶら	18.3 g	
	白菜の残漬け				はくさい だいこん きゅうり	ごま	1.9 g	
みそ汁	あぶらあげ	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ				
16 木	ごはん					ごはん	628 kcal	
	牛乳		牛乳				23.6 g	
	焼き餃子	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	20.3 g	
	中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	ドレッシング	1.8 g	
マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん にら	だけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら			
17 金	セルフハムカツバーガー(コッペパン)					パン	631 kcal	
	セルフハムカツバーガー(ハムカツ)	ハム				こむぎこ パンこ	24.4 g	
	セルフハムカツバーガー(ポイルキャベツ)				キャベツ		23.9 g	
	牛乳		牛乳				2.8 g	
マカロニのクリーム煮	とりにく	こなチーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	マカロニ こむぎこ めんバター			
20 月	【全国学校給食週間特別献立：アメリカ】					ごはん	607 kcal	
	ジャンバラヤ	ウインナー		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	ごはん	20.5 g	
	牛乳		牛乳				17.6 g	
	チキンヌードルスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	スハグティ	2.1 g	
オレンジ				オレンジ				
21 火	【全国学校給食週間特別献立：フランス】					パン	651 kcal	
	バターロール					パン	24.6 g	
	牛乳		牛乳				30.3 g	
	オムレツオーロールソース	たまご	牛乳	トマト		こむぎこ めんバター	2.6 g	
ポイルブロッコリー			ブロッコリー					
コック・オー・ヴァン	とりにく		にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ あぶら			
22 水	【地産地消献立～野口菜～】					ごはん	568 kcal	
	ごはん					ごはん	20.5 g	
	牛乳		牛乳				16.8 g	
	アジフライ	あじ				こむぎこ パンこ あぶら	1.8 g	
塩昆布和え		こんぶ		はくさい もやし きゅうり	ごまあぶら			
野口菜入りけんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん のぐちな	ごぼう だいこん	さといも こんにゃく あぶら ごまあぶら			



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
23 木	ごはん					ごはん	618 kcal	
	牛乳		牛乳				23.2 g	
	ポークシューマイ(2コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	ごむぎこ	15.2 g	
	春雨サラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	はるさめ	2.0 g	
みそワタンスープ	ぶたにく なると		にんじん はんのうねぎ	もやし だけのご コーン				
24 金	コッパン					パン	657 kcal	
	いちごミックスジャム					ジャム	20.7 g	
	牛乳		牛乳				26.0 g	
	ポテトカップグラタン	おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	じゃがいも こめこ	2.4 g	
グリーンサラダ			にんじん いんげん ブロッコリー					
ミネストローネ	ベーコン ウィンナー ミックスビーンズ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも マカロニ	あぶら		
27 月	ごはん					ごはん	632 kcal	
	牛乳		牛乳				24.5 g	
	納豆	なっとう					16.1 g	
	磯和え		のり	ほうれんそう	もやし		1.5 g	
しょうが入り肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも しょうが ざらめ	あぶら		
28 火	【全国学校給食週間特別献立：南アジア】							
	ナン					ナン	613 kcal	
	牛乳		牛乳				26.5 g	
	バターチキンカレー	とりにく	ヨーグルト	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら 塩えんバター	26.4 g	
マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ	2.2 g		
29 水	【全国学校給食週間特別献立：東南アジア】							
	ナシゴレン(ごはん)	ぶたにく		あかハブリカ	たまねぎ にんにく	ごはん さとう	633 kcal	
	ナシゴレン(白玉焼き)	たまご				あぶら	27.9 g	
	牛乳		牛乳			あぶら	19.5 g	
フォーガー	とりにく		にんじん こまつな	もやし ねぎ	フォー さとう	2.9 g		
30 木	【全国学校給食週間特別献立：韓国】							
	ごはん					ごはん	631 kcal	
	牛乳		牛乳				22.7 g	
	ヤムニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	22.5 g
ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごまあぶら	2.2 g	
トックク	とりにく			だいごん えのき ねぎ	じゃがいも トック	ごまあぶら		
31 金	コッパン					パン	664 kcal	
	黒豆きなこクリーム		牛乳			きなこクリーム	22.2 g	
	牛乳		牛乳				28.1 g	
	チキンナポリタン	とりにく	こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲティ	塩えんバター	2.3 g
ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング		
							kcal	
							g	
							g	
							g	

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。  
食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。
- ★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	625 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	23.5 g
脂質	14.4~21.7g	21.1 g
塩分	2.0g未滿	2.2 g

1月24日~30日は『全国学校給食週間』です。今年度は、『世界の料理』をテーマに、特別献立を提供します。日光学校給食センターでは、各受配校の都合により、日程を変更しての実施となります。各国の料理について、詳しくは1月の給食だよりをご覧ください。