1 月予定献立表

献立のポイント

「おせち料理（りょうり）」・・・新年（しんねん）を迎（むか）えるにあたって、さまざまな祈（いの）りがこめられています。五穀（ごこく）豊穣（ほうじょう）、不老（ふろう）長寿（ちょうじゅ）、子孫（しそん）繁栄（はんえい）などをねがい、海の幸（さち）、山の幸がふんだんにもりこまれています。祝い着（いわいざかな）のいわれをしらべてみては、いかがでしょうか。

「海老餃子（えびぎょうざ）ハカオ」「小龍包（ショウロンポー）」・・・「ハカオ」は広東語（かんとんご）で海老の蒸（む）し餃子（ぎょうざ）のことです。小龍包は上海語（しゃんはいご）で、ぶたのひきにくとスープがはいった点心（てんしん）です。

「のっぺい」・・・日本全国に分布（ぶんぷ）し、地方（ちほう）により、呼（よ）び名（な）があります。「のっぺい」「のっぺいじる」「のっぺいなべ」「のっぺいに」などです。料理のときに残（のこ）る皮（かわ）・ヘタをごま油（あぶら）で炒（いた）めて、煮（に）て、汁（しる）にしたもので、主（おも）に、さといも、にんじん、こんにゃく、しいたけ、あぶらあげなどの具（ぐ）を、しょうゆ、しおで味付けし、とろみをつけます。原型（げんけい）はお寺（てら）の宿坊（しゅくぼう）の普茶（ふちゃ）料理「雲片（うんぺん）」を汁仕立（した）てにしたものといわれています。現在（げんざい）では、とりにく・さかなを加（くわ）えることもあります。まつり・仏事（ぶつじ）・正月などの催（もよお）し物（もの）があるおりにつくられることがおおい料理です。

1月の目標

☆給食（きゅうしょく）について考（かんが）えよう

・給食の歴史（れきし）と役割（やくわり）をしろう

☆日本の料理と世界（せかい）の料理について

・伝統（でんとう）的（てき）な料理
・郷土（きょうど）料理

☆生活（せいかつ）のリズムや生活習慣（しゅうかん）をつくり、健康（けんこう）でいよう

8日　金曜日

（主菜）・きんめだい　てりやき
（副菜）・かにいりこうはくなます
　　くろまめちらし
（汁物）・しろみそのおぞうに
（主食）・ごはん
　　・みかん　　・ぎゅうにゅう

行事食

きんめだい　照焼き
・きんめだい　・牛蒡
・食塩　・人参
・蓮根　・植物油
・醤油
・みりん
・料理酒
・砂糖
・しょうが
・でん粉

かに入り紅白なます　黒豆散らし
・黒大豆　・きゅうり
・水あめ　・ずわいがに
・砂糖　・ポッカレモン
・食塩　・かつおぶし
・寒天　・醤油
・ソルビット　・米酢
・金時人参　・和風だし
・大根

白味噌のお雑煮
・大根
・金時人参
・里芋
・白玉団子
・だしかつお
・だし昆布
・白味噌
・みりん
・百合根

主菜：小麦、大豆
副菜：かに、小麦、大豆
汁：大豆

低学年	エネルギー 667kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 13.3g
中学年	エネルギー 753kcal	たんぱく質 29.3g	脂質 15.5g
高学年	エネルギー 846kcal	たんぱく質 33.7g	脂質 17.8g

11日　月曜日

成人の日

12日　火曜日

（主菜・主食）・ビーフカレーライス
　　（むぎごはん）
（副菜）・あまえびととうふのかいそうサラダ
（副菜）・ゼリーいりフルーツポンチ
　　・チーズボール
　　・ぎゅうにゅう

ビーフカレーライス
・牛肉　・トマトピューレ
・食塩　・ウスターソース
・玉ねぎ　・トマトケチャップ
・人参　・ビーフコンソメ
・じゃがいも　・オリーブ油
・にんにく　・カレーフレーク
・醤油　・グリーンピース
・セロリ　・カレー粉
・大豆油　・ガラムマサラ
・しょうが　・はちみつ
・料理酒　・野菜ブイヨン
・麦ご飯

ゼリー入りフルーツポンチ
・黄桃　・チェリー
・洋梨　・砂糖
・パイナップル　・ブドウ糖
・ぶどう　・クエン酸
・梨ｾﾞﾘｰ
（なし果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、（増粘多糖類、香料、酸味料）
・サイダー

甘エビと豆腐の海藻サラダ
・あまえび　・ポッカレモン
・食塩　・砂糖
・重曹　・マスタード
・料理酒　・わかめ
・豆腐　・白きくらげ
・ほうれん草　・赤つのまた
・醤油　・茎わかめ
・豆乳ﾏﾖﾈｰｽﾞ　・ふのり　・昆布

チーズボール
・ナチュラルチーズ
・乳化剤

主菜：小麦、大豆、牛、鶏、ゼラチン
副菜：えび、小麦、大豆
フルーツ：もも
チーズ：乳

低学年	エネルギー 720kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 20.7g
中学年	エネルギー 814kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 24.0g
高学年	エネルギー 916kcal	たんぱく質 34.2g	脂質 27.6g

13日　水曜日

（主菜）・とりのしおやき
　　ねぎおろしぽんず
（副菜）・きりぼしだいこんとじゃこのにもの
（汁物）・わかめととうふのあかだし
（主食）・ごはん
　　・ジョア（プレーン）

鶏の塩焼き　ねぎおろしポン酢
・鶏肉　・白ねぎ
・料理酒　・青ねぎ
・食塩
・大根
・ポン酢
・醤油
・みりん
・だし昆布
・だしかつお

切干大根とじゃこの煮物
・ちりめんじゃこ　・食塩
・切干大根　・砂糖
・醤油　・醸造酢
・水あめ　・かつおだし
・人参　・昆布だし
・油揚げ　・しいたけだし
・発酵調味料　・さばだし
・植物油脂

ワカメと豆腐の赤だし
・豆腐
・ワカメ
・葉大根
・玉ねぎ
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし
・味噌
・八丁味噌

ジョア（プレーン）
・脱脂粉乳
・砂糖
・クリーム
・乳酸Ca
・ビタミンD

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：小麦、大豆、さば
汁：大豆
ｼﾞｮｱ：乳

低学年	エネルギー 613kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 14.9g
中学年	エネルギー 690kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 17.4g
高学年	エネルギー 773kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 20.0g

14日　木曜日

（主菜）・パンプキンシチュー
（副菜）・キャベツとハムのフレンチサラダ
（副菜）・やきりんごふうデザート
（主食）・ミルクコッペパン
　　・ぎゅうにゅう

パンプキンシチュー
・豚肉　・かぼちゃ
・食塩　・砂糖
・料理酒　・豆乳
・玉ねぎ　・玉ねぎ
・人参　・大豆粉
・かぼちゃ　・食塩
・ブロッコリー　・植物油脂
・コーン　・粉末おから
・鶏がらスープ　・酵母エキス
・醤油　・デキストリン
・野菜ブイヨン　・香辛料

キャベツとハムのフレンチサラダ
・キャベツ　・大豆油
・玉ねぎ　・なたね油
・パプリカ赤・黄　・ポッカレモン
・ピーマン　・オリーブ油
・ロースハム　・水菜
・食塩　・胡椒
・砂糖　・マスタード
・はちみつ

焼きりんご風デザート
・りんご
・干しぶどう
・ドライアプリコット
・シナモンパウダー
・砂糖
・ココナッツオイル
・ポッカレモン

ミルクコッペパン
・小麦粉
・イースト
・砂糖
・食塩
・ショートニング
・加糖練乳
・脱脂粉乳
・イーストフード

主菜：小麦、大豆、豚、鶏
副菜：大豆、豚
ﾃﾞｻﾞｰﾄ：りんご
ﾊﾟﾝ：乳、小麦

低学年	エネルギー 582kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 21.1g
中学年	エネルギー 654kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 24.6g
高学年	エネルギー 732kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 28.3g

15日　金曜日

（主菜）・たちうおのムニエル　タルタルソース
（副菜）・コーンときゅうりのマカロニサラダ
（汁物）・わふうポトフスープ
（主食）・ごはん
　　・しそかつおふりかけ
　　・ぎゅうにゅう

太刀魚のﾑﾆｴﾙ　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ
・太刀魚　・玉ねぎ
・食塩　・パセリ
・料理酒　・マスタード
・オリーブ油　・きゅうりﾋﾟｸﾙｽ
・醤油　・砂糖
・にんにく
・小麦粉
・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ

コーンと胡瓜のマカロニサラダ
・マカロニ　・玉ねぎ
・食塩　・砂糖
・コーン　・大豆油
・醤油　・なたね油
・ブロッコリー　・ポッカレモン
・胡瓜　・ロースハム
・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ

和風ポトフスープ
・油揚げ　・味噌
・食塩　・白味噌
・ベーコン　・野菜ブイヨン
・にんにく　・鶏がらスープ
・オリーブ油　・醤油
・玉ねぎ　・砂糖
・じゃがいも　・シークﾗﾑｼﾞｭｰｽ
・キャベツ
・セロリ

しそかつおふりかけ
・赤しそ　・黒のり
・ごま　・パン酵母
・砂糖　・大豆食物繊維
・鰹けずりぶし　・鉄分
・鰹けずりぶし　・リンゴ酸
・食塩　・加工でん粉
・醤油　・ビタミンE
・酵母エキス
・みりん

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、豚
汁：小麦、大豆、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
ふりかけ：小麦、大豆、ごま

低学年	エネルギー 769kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 36.3g
中学年	エネルギー 871kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 42.2g
高学年	エネルギー 982kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 48.5g

18日　月曜日

（主菜・主食）・ねぎしおぶたどんぶり
（むぎごはん）
（副菜）・じゃことこまつなのおひたし
（汁物）・こんさいのいなかみそしる
・ぎゅうにゅう

ねぎ塩豚丼
・豚肉　・大豆油
・料理酒　・なたね油
・片栗粉　・にんにく
・食塩　・黒胡椒
・玉ねぎ　・いりごま
・白葱　・砂糖
・パプリカ赤・黄　・かつおだし
・ピーマン　・昆布だし
・しょうが　・香味油
・醤油　・ごま油
・鶏がらスープ　・酵母エキス
・アミノ酸　・ポッカレモン
・香辛料抽出物
・麦ご飯

じゃこと小松菜のお浸し
・小松菜　・玉ねぎ
・人参　・ちりめんじゃこ
・油揚げ　・食塩
・醤油　・かつおぶし
・みりん　・砂糖
・昆布

根菜の田舎味噌汁
・大根
・ごぼう
・厚揚げ
・人参
・こんにゃく
・いりこだし
・だし昆布
・だしかつお
・玉ねぎ
・田舎味噌

主菜：小麦、大豆、豚、鶏、ごま
副菜：小麦、大豆
汁：大豆

低学年
エネルギー 608kcal　たんぱく質 23.0g　脂質 16.1g
中学年
エネルギー 683kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 18.8g
高学年
エネルギー 766kcal　たんぱく質 30.7g　脂質 21.6g

19日　火曜日

（主菜）・とりのからあげとコーンしゅうまい
（副菜）・ザーサイとやさいのあえもの
（汁物）・モヤシとワカメのスープ
（主食）・ごはん
・いよかんゼリー
・ぎゅうにゅう

鶏の唐揚げとコーンしゅうまい
・鶏の唐揚げ
（鶏肉、でん粉、醤油、米粉、）
（小麦粉、大豆油、砂糖、卵白粉、）
（香辛料、デキストリン、食塩、）
（大豆たん白、チキンエキス、）
（大豆たん白、加工でん粉、）
（アミノ酸、パプリカ色素、膨張剤）
・コーンしゅうまい
（とうもろこし、たらすり身、小麦粉、）
（玉ねぎ、豚脂、でん粉、パン粉、）
（みりん、大豆たん白、大豆粉、）
（デキストリン、砂糖、食塩、）
（液糖、酵母エキス）

ザーサイと野菜の和え物
・鶏がらスープ　・コチジャン
・筍　・醤油
・キャベツ　・ごま油
・人参　・ザーサイ
・大根　・香辛料
・アスパラガス　・食塩
・大豆油
・なたね油

モヤシとワカメのスープ
・エリンギ　・野菜ブイヨン
・しめじ　・醤油
・椎茸　・食塩
・もやし　・みりん
・ワカメ　・鶏がらスープ
・ベーコン

いよかんゼリー
・いよかん果汁　・増粘多糖類
・砂糖　・寒天
・ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ　・香料　・鉄分
・ﾄﾚﾊﾛｰｽ　・液糖　・ｸｴﾝ酸
ｾﾞﾘｰ：大豆

からあげ：卵、鶏、小麦、大豆
しゅうまい：小麦、大豆、豚
副菜：小麦、大豆、鶏、ごま
ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ

低学年
エネルギー 729kcal　たんぱく質 24.5g　脂質 21.1g
中学年
エネルギー 824kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 24.5g
高学年
エネルギー 928kcal　たんぱく質 32.7g　脂質 28.2g

20日　水曜日

（主菜）・カレイのにつけ
（副菜）・こまつなのしらあえ
（汁物）・なっぱとたまねぎのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
・りんご
・ぎゅうにゅう

カレイの煮付け
・カレイ　・しょうが
・食塩　・焼き豆腐
・だし昆布　・砂糖
・だしかつお　・料理酒
・醤油
・みりん

小松菜の白和え
・小松菜　・だし昆布
・ひじき　・だしかつお
・白葱　・豆腐
・糸こんにゃく　・人参
・食塩　・なたね油
・ねりごま　・椎茸
・醤油　・アミノ酸
・砂糖　・ビタミンC
・みりん
・和風だし

菜っ葉と玉ねぎの田舎味噌汁
・白菜
・牛蒡
・玉ねぎ
・人参
・いりこだし
・だし昆布
・だしかつお
・田舎味噌

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低学年
エネルギー 575kcal　たんぱく質 24.5g　脂質 11.1g
中学年
エネルギー 646kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 12.9g
高学年
エネルギー 723kcal　たんぱく質 32.8g　脂質 14.8g

21日　木曜日

（主菜）・のっぺいうどん
（副菜）・にくだんごとあげなすのあまからに
（主食）・いなりずし
・ぎゅうにゅう

郷土料理

のっぺいうどん
・大根　・和風だし
・人参　・醤油
・牛蒡　・みりん
・里芋　・しょうが
・豆腐　・食塩
・油揚げ　・でん粉
・干ししいたけ　・しめじ
・だし昆布　・料理酒
だしかつお　・砂糖
・冷凍うどん

肉団子と揚げ茄子の甘辛煮
・肉団子
（鶏ミンチ、パン粉、豚ミンチ、）
（大豆たんぱく、豚脂、食物繊維、）
（食塩、しょうが、香辛料、にんにく、）
（玉ねぎ、砂糖、パン酵母）
・玉ねぎ　・だし昆布
・人参　・だしかつお
・蓮根　・みりん
・パプリカ赤・黄　・醤油
・ピーマン　・にんにく
・食塩　・料理酒
・でん粉　・砂糖
・しょうが　・茄子
・和風だし　・植物油

いなり寿司
・すし飯　・醤油
・油揚げ　・醸造酢
・砂糖　・食塩
・果糖ぶどう糖液糖　・でん粉
・水あめ
・ごま

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、鶏、豚
いなり：小麦、大豆、ごま

低学年
エネルギー 510kcal　たんぱく質 18.6g　脂質 21.0g
中学年
エネルギー 570kcal　たんぱく質 21.6g　脂質 24.4g
高学年
エネルギー 635kcal　たんぱく質 24.9g　脂質 28.1g

22日　金曜日

（主菜・主食）・とんかつバーガー
（バンズパン）
（副菜）・あまえび・たこ・やさいのマリネサラダ
（汁物）・じゃがいものスープ
・ぎゅうにゅう

とんかつバーガー
・とんかつ
（豚肉、でん粉、食塩、香辛料、）
（砂糖、植物油脂、乾燥卵白、）
（大豆粉、加工でん粉、アミノ酸、）
（パン粉）
・大豆油　・ウスターソース
・なたね油　・トマトケチャップ
・人参　・でん粉
・パプリカ赤・黄　・マスタード
・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　・ピーマン

バンズパン
・小麦粉
・イースト
・砂糖
・食塩
・脱脂粉乳
・バター
・マーガリン

甘えび・たこ・野菜のマリネサラダ
・甘えび　・砂糖
・たこ　・食塩
・重曹　・米酢
・たまねぎ　・はちみつ
・ブロッコリー　・人参
・醤油　・スナップエンドウ
・大豆油　・料理酒
・なたね油
・ポッカレモン

じゃがいものスープ
・じゃがいも　・デキストリン
・砂糖　・香辛料
・玉ねぎ　・加工でん粉
・豆乳　・グリンピース
・大豆粉　・鶏がらスープ
・植物油脂　・香辛料
・おから粉　・野菜ブイヨン
・食塩
・香味植物油
・白ワイン
・酵母エキス

主菜：卵、小麦、大豆、豚、牛
パン：乳、小麦
副菜：えび、小麦、大豆
ｽｰﾌﾟ：大豆、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ

低学年
エネルギー 790kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 33.1g
中学年
エネルギー 888kcal　たんぱく質 28.3g　脂質 38.5g
高学年
エネルギー 996kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 44.3g

25日　月曜日

（主菜）・きつねもちのこんさいゆばあんかけ
（副菜）・いわしとだいこんのうめに
（汁物）・なめことみつばのあかだし
（主食）・ごはん
・おさかなふりかけ
・ぎゅうにゅう

きつねもちの根菜湯葉あんかけ
・油揚げ　・人参
・でん粉　・蓮根
・もち粉　・枝豆
・うるち粉　・牛蒡
・醤油　・玉ねぎ
・みりん　・湯葉
・砂糖　・アミノ酸
・かつおエキス　・しょうが
・だし昆布　・だしかつお
・鶏肉　・食塩
・白葱　・重曹
・味の素

いわしと大根の梅煮
・いわし　・発酵調味料
・水あめ　・こんぶだし
・でん粉　・赤麹色素
・梅肉ﾍﾟｰｽﾄ　・しそ色素
・かつおぶし　・米酢
・砂糖　・大根
・醤油　・料理酒
・梅酢　・みりん

なめこと三つ葉の赤だし
・なめこ
・豆腐
・三つ葉
・だし昆布
・だしかつお
・味噌
・八丁味噌
・いりこだし

お魚ふりかけ
・ドロマイト　・鰯削り節
・削り節　・鰹削り節
・砂糖　・マッシュポテト
・ごま　・味付けのり
・食塩　・青のり
・かつおエキス　・コーンスターチ
・醤油　・かぼちゃ
・みりん　・水あめ
・アナトー色素　・カロチン色素
・カラメル色素　・ビタミンC

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：小麦、大豆
汁：大豆
ふりかけ：小麦、大豆、さば、ごま

低学年
エネルギー 668kcal　たんぱく質 25.7g　脂質 18.3g
中学年
エネルギー 754kcal　たんぱく質 29.9g　脂質 21.3g
高学年
エネルギー 847kcal　たんぱく質 34.4g　脂質 24.5g

26日　火曜日

27日　水曜日

（主菜）・とりてんぷらとなすのあまずあんかけ
（副菜）・えびぎょうざとショウロンポー
（汁物）・ひじきとぶたミンチのスープ
（主食）・むぎごはん
・ジョア（ストロベリー）

かんとん・しゅうまい　広東・上海　ワールドメニュー

鶏天ぷらと茄子の甘酢あんかけ
・鶏天ぷら
（鶏肉、醤油、香辛料、でん粉、）
（酒、砂糖、食塩、小麦粉、コーン、）
（大豆油、アミノ酸、膨張剤）
・玉ねぎ　・にんにく
・人参　・料理酒
・なす　・みりん
・植物油　・砂糖
・パプリカ赤・黄　・胡椒
・ピーマン　・醤油
・大豆油　・鶏がらスープ
・なたね油　・トマトケチャップ
・黒酢　・食塩
・でん粉

ジョア（ストロベリー）
・脱脂粉乳　・ペクチン
・いちご果汁　・香料
・砂糖　・野菜色素
・乳酸Ca　・ビタミンD

海老餃子と小龍包
・海老餃子　（にんにく、）
（米粉、小麦粉、でん粉、砂糖、）
（大豆油、ｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸Na、食塩、）
（もち米粉、えび、人参、筍、）
（慈姑、いとより、ヤムビーン、）
（コーンスターチ、ごま油、胡椒）
・小龍包
（豚肉、寒天、背脂、生姜、白葱、）
（砂糖、醤油、紹興酒、食塩、）
（ごま油、アミノ酸、白ごま、）
（小麦粉、加工でん粉、植物油）
・醤油　・米酢　・しょうが

ひじきと豚ミンチのスープ
・豚ミンチ　・醤油
・野菜ブイヨン　・白葱
・ひじき　・食塩
・人参　・エリンギ
・鶏がらスープ　・椎茸
・しめじ　・みりん
・グリーンピース

海老餃子：えび、小麦、大豆、ごま
小龍包：小麦、大豆、豚、ごま
ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ

主菜：鶏、小麦、大豆
ｼﾞｮｱ：乳

低学年
エネルギー 546kcal　たんぱく質 18.8g　脂質 9.9g
中学年
エネルギー 612kcal　たんぱく質 21.9g　脂質 11.5g
高学年
エネルギー 683kcal　たんぱく質 25.1g　脂質 13.2g

28日　木曜日

（主菜）・さんまのりきゅうやき
（副菜）・はちまんこんにゃくいり　うのはな
（汁物）・ごぼうとたまねぎのあわせみそしる
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

秋刀魚の利休焼き
・秋刀魚　・食塩
・料理酒
・ねりごま
・いりごま
・蓮根
・醤油
・アスパラガス
・砂糖
・みりん

八幡こんにゃく入り　うのはな
・おから　・蓮根
・砂糖　・昆布だし
・水あめ　・白葱
・植物性油脂　・油揚げ
・発酵調味料　・醤油
・人参　・椎茸
・みりん　・かつおだし
・醸造酢　・食塩
・和風だし　・赤こんにゃく

牛蒡と玉ねぎの合わせ味噌汁
・牛蒡
・玉ねぎ
・葉大根
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし
・味噌
・田舎味噌

主菜：小麦、大豆、ごま
副菜：小麦、大豆
汁：大豆

低学年
エネルギー 652kcal　たんぱく質 26.3g　脂質 21.6g
中学年
エネルギー 734kcal　たんぱく質 30.6g　脂質 25.1g
高学年
エネルギー 824kcal　たんぱく質 35.1g　脂質 28.8g

29日　金曜日

（主菜・主食）・まーぼーどんぶり
（むぎごはん）
（副菜）・さつまいもとれんこんのあまずあえ
（汁物）・はくさいとわかめのいなかみそしる
・なめらかプリン
・ぎゅうにゅう

麻婆丼
・麦ご飯　・にんにく
・みりん
・豚ミンチ　・豆板醤
・料理酒　・鶏がらスープ
・干ししいたけ　・醤油
・食塩　・胡椒
・人参　・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
・玉ねぎ　・豆腐
・白葱　・料理酒
・オリーブ油　・しょうが
・大豆油　・でん粉
・なたね油　・砂糖

さつまいもと蓮根の甘酢和え
・さつまいも　・醤油
・蓮根　・砂糖
・牛蒡　・いりごま
・人参　・ごま油
・食塩
・米酢

白菜とワカメの田舎味噌汁
・白菜　・だしかつお
・ワカメ　・いりこだし
・玉ねぎ　・田舎味噌
・しめじ　・味噌
・だし昆布

なめらかプリン
・加工油脂
・水あめ
・粉あめ
・グラニュー糖
・ぶどう糖
・砂糖
・でん粉
・カラメルソース
・酵母エキス
・増粘多糖類
・トレハロース

主菜：小麦、大豆、豚、鶏
副菜：小麦、大豆、ごま
汁：大豆
プリン：大豆

低学年
エネルギー 663kcal　たんぱく質 20.2g　脂質 18.9g
中学年
エネルギー 748kcal　たんぱく質 23.4g　脂質 21.9g
高学年
エネルギー 840kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 25.2g

低学年 平均値／月	中学年 平均値／月	高学年 平均値／月
エネルギー 629kcal　たんぱく質 23.1g　脂質 19.8g	エネルギー 732kcal　たんぱく質 26.9g　脂質 23.0g	エネルギー 841kcal　たんぱく質 31.0g　脂質 26.5g

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルゲン表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。
※汁物には和風だし（ﾉﾝｱﾚﾙｹﾞﾝ）を使用することもあります。