

日曜	献立名	おもに体をつくるものになる食品(あか)		おもに体の調子を整える食品(みどり)		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)		調味料等	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	給食なし
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群					
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
	うどん					うどん					
6	うずらたまごいり カレーうどんのしる	うずらたまご とりにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ	かたくりこ		カレーフレーク しょうゆ さけ しお カレーこ かつおぶし	666	850	全幼 南小 青城小 豊中
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.7	30.8	
水	まめかりんとう	だいず				さつまいも さとう かたくりこ	なたねあぶら	しょうゆ	24.6	30.3	
	ごぼうサラダ			ほうれんそう	キャベツ ごぼう コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ しお こしょう	1.8	2.6	
	ごはん					こめ					
7	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうがつ こんだて ★お正月の献立★					649	797	全幼
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう かたくりこ		しょうゆ さけ みりん	26.1	29.7	
木	こうはくなます			にんじん	だいこん	さとう		す しお	19.1	20.0	
	もちいりぐだくさんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい ごぼう	もち さといも		しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	1.6	2.0	
	むぎごはん					こめ むぎ					
8	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								全幼
金	ビビンパのぐ(にく・たまご)	ぶたにく きんしたまご			ぜんまい にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ	621	815	
	ビビンパのぐ(やさい)			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお	25.7	33.2	
	キムチチゲ	とうふ みそ		にんじん にら	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ はくさいキムチ しいたけ	さとう	ごまあぶら	とりがらスープ キムチのもと さけ しょうゆ	17.5	21.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.0	2.7	
12	こくとういりロールパン					こくとういり ロールパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						609	813	
火	チキンハーブやき	とりにく		バジル	にんにく		オリーブあぶら	しお こしょう	25.8	33.0	
	ポテトとコーンのバターに			コーン		じゃがいも さとう	バター	しょうゆ しお	24.7	30.4	
	やさいのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ セロリ にんにく			とりがらスープ しょうゆ しお ブイヨン こしょう	2.7	3.6	
	いちご				いちご	幼、小、中:1に					
13	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						591	778	
水	ぎょうざ	ぎょうざ	幼:1こ、小:2こ、中:3こ						23.1	29.5	
	もやしとタアサイの すじょうゆあえ			タアサイ	もやし			しょうゆ す しお	14.6	17.5	
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ オイスターソース さけ ちゅうかだし トウバンジャン	1.5	2.4	
14	せわりロールパン					せわりロールパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						596	798	
木	チリコンカン	だいず ぶたにく レンズまめ		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	こめこ さとう	なたねあぶら	ケチャップ ソース ワイン しお ブイヨン こしょう いちみつとうがらし	26.2	34.4	
	こまつなとコーンのサラダ			こまつな	コーン	さとう	なたねあぶら	す しお こしょう	20.9	26.0	
	クラムチャウダー	とうにゅう あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも こめこ	バター なまクリーム	とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう	2.4	3.6	
	ネーブル				ネーブル						
15	せきはん			こしょうがつ こんだて ★小正月の献立★		せきはん					南こ
	ごましお						ごましお		606	776	
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.0	29.6	
	さわらのゆずだれかけ	さわらでんぶんつき			ゆず	さとう かたくりこ	なたねあぶら	しょうゆ みりん さけ	17.4	20.2	
	じゃがいものあかじそあえ			あかじそこ		じゃがいも		しお	2.3	2.7	
	さわにわん	ぶたにく	こんぶ	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ たけのこ えのきたけ			しょうゆ さけ しお かつおぶし			
18	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						593	761	
月	たらのおろしあんかけ	たらでんぶんつき			だいこん	さとう かたくりこ	なたねあぶら	しょうゆ みりん	25.1	30.9	
	ひじきのいために	とりにく ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	15.9	18.5	
	はくさいのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	はくさい えのきたけ	じゃがいも		かつおぶし	2.2	2.9	
	ぼんかん				ぼんかん						
19	せわりロールパン					せわりロールパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						595	798	
火	ミートサンドのぐ	ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	こめこ さとう	なたねあぶら	ケチャップ ソース しお こしょう	25.5	33.3	
	キャベツのごまサラダ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま なたねあぶら	す しお こしょう	23.3	29.5	
	コーンポタージュ	とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく		バター なまクリーム	とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう	2.4	3.6	

日 曜	献立名	おもに体をつくるものになる食品(あか)		おもに体の調子を整える食品(みどり)		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)		調味料等	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	給食なし
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群					
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
	ちゅうかめん			ひがししょうぼうこんだて ★東小希望献立★		ちゅうかめん			665	850	北部小5年
20	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なるとまき	わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぶかねぎ		ごまあぶら	とりがらスープ ポークパイオン しょうゆ さけ しお こしょう	26.9	34.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.6	28.1	
水	はるまき	はるまき					なたねあぶら		2.3	3.1	
	じゃがいものチーズに		チーズ		たまねぎ	じゃがいも	バター	しお こしょう			東小5年
21	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						612	789	
木	とりとアーモンドの あまからあえ	とりにく とりレバーでんぶんつき だいず				じゃがいも かたくりこ さとう	アーモンド なたねあぶら	しょうゆ みりん さけ	23.7	29.7	
	きりぼしだいこんのサラダ			はだいこん にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお	18.7	22.3	
	しらすのかきたまじる	とうふ たまご	ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが	かたくりこ		しょうゆ さけ しお かつおぶし	2.0	2.5	東小5年
22	むぎごはん					こめ むぎ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						612	787	
金	いわしのしょうがだれかけ		ほねごといわし		しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ みりん さけ	27.0	33.4	
	ごもくきんぴら	ぶたにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	15.4	17.7	
	さつまいものみそしる	なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	さつまいも		かつおぶし	1.7	2.3	学校給食週間1/25～1/29
25	ごはん		がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間1/25～1/29				こめ				
	こめぬかふりかけ					こめぬかふりかけ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						588	758	
月	ぶたにくとだいずのもの	だいず ぶたにく		さやいんげん	しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ	24.2	30.3	
	カラフルパプリカサラダ			パプリカ	キャベツ	さとう	ごま なたねあぶら	りんごす しお	18.3	21.9	
	だいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん はだいこん	だいこん えのきたけ			かつおぶし	1.8	2.2	火
26	レーズンいりロールパン					レーズンいり ロールパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						613	836	
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん おちゃフライ					なたねあぶら		21.9	29.2	
	こうしんだいこんのサラダ			はだいこん	だいこん こうしんだいこん	さとう	なたねあぶら	りんごす しお こしょう	19.9	25.2	
	カレースープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		とりがらスープ カレーフレーク ワイン しお プイオン カレーこ こしょう	2.4	3.5	水
	みかん				みかん						
27	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						616	787	
	あつやきたまご	あつやきたまご							23.9	29.3	
	えびいものそぼろに	とりにく		さやいんげん		えびいも さとう		しょうゆ さけ みりん かつおぶし	19.2	22.5	
	ぶたじる	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぶかねぎ			かつおぶし	1.8	2.3	木
28	しよくパン					しよくパン					
	いちごジャム					いちごジャム			672	886	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						28.7	37.1	
木	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ				さとう		ケチャップ ソース ワイン	27.9	34.8	
	ケールいりアーモンドサラダ			ケール	キャベツ コーン	さとう	アーモンド オリーブあぶら	りんごす しお こしょう	2.3	3.4	
	しろねぎとだいずのシチュー	だいず とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ しめじ にんにく	じゃがいも こめこ	バター	とりがらスープ ワイン しお プイオン こしょう			金
29	むぎごはん					こめ むぎ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						590	760	
	わかさぎのからあげ		わかさぎ でんぶんつき				なたねあぶら		23.0	29.0	
	チンゲンサイともやしの ごまあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	18.1	21.6	
	うずらたまごいり しずおかおでん	うずらたまご ちくわ くろはんぺん ぎゅうにく かつおぶし	こんぶ あおさこ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		しょうゆ さけ みりん かつおぶし	1.8	2.4	
	ぼんかん				ぼんかん						

●お知らせ●

- ※ 材料の都合により、献立が変更することがあります。
- ※ はし、スプーンは各自持参してください。スプーンが必要な献立には スプーンマークがついています。
- ※ 魚介類、海藻類にはえび、かにが混入する場合があります。
- ※ 米飯につきましては、調理上の過程でなたね油を添加しています。
- ★ 献立の詳細が必要な場合は、お問い合わせください。(豊田学校給食センター 電話31-0211)

1/25～1/29の学校給食週間では特に地場産物を多く給食に取り入れています。

太字の食材は磐田産や静岡県産のものを使っています。地元
の食材をおいしくいただいでください。