



1月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13火		七草ぞうすい風 さばの塩焼き 紅白なます	牛乳、鶏肉、たまご、さば	米、米油、砂糖	せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）、人参	575 kcal 29.2 g 18.5 g 2.5 g
14水		ご飯 ししゃもの唐揚げ おひたし 関西風雑煮	牛乳、ししゃも、豆腐、みそ、青のり	米、でん粉、米油、里芋、トッポギ	もやし、人参、小松菜、大根	642 kcal 26.9 g 18.7 g 1.7 g
15木		麦ご飯 肉じゃが 白菜の即席漬け 果物（デコボン）	牛乳、豚肉	米、米粒麦、米油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、白菜、レモン、デコボン	592 kcal 21.0 g 10.7 g 1.2 g
16金		しょうゆラーメン（つけめん） ゆでたまごの甘辛煮 中華風サラダ	牛乳、鶏肉、わかめ、たまご	米油、中華めん、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、人参、とうもろこし、小松菜、長ねぎ、もやし、大根、きゅうり	575 kcal 26.3 g 22.0 g 3.0 g
19月		ご飯 ほっけのしょうがやき ごまあえ かぶとえのきのみそ汁	牛乳、ほっけ、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、砂糖、ごま	もやし、小松菜、人参、えのきたけ、かぶ	584 kcal 29.5 g 16.6 g 2.8 g
20火		乳酸菌飲料 ロングウィンナー 野菜たっぷりスープ にんじんカップケーキ	乳酸菌飲料、ウィンナー、鶏肉、豆乳	パン、米油、砂糖、米油、米粉	玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参、キャベツ、かぶ、小松菜	610 kcal 17.0 g 21.9 g 2.4 g
21水		ハヤシライス パリポテサラダ	牛乳、豚肉、生クリーム	米、米粒麦、米油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	633 kcal 20.3 g 21.0 g 2.3 g
22木		わかめご飯 キムチチゲ 切り干し大根のサラダ 果物（ネーブル）	牛乳、わかめ、鶏肉、かまぼこ、みそ、豆腐、油揚げ、わかめ	米、ごま油、しらたき、トック、米油、砂糖	にんにく、人参、えのきたけ、しめじ、もやし、白菜キムチ、白菜、チンゲン菜、切り干し大根、きゅうり、ネーブル	614 kcal 24.4 g 17.5 g 2.7 g
23金		鶏すき焼き丼 にんじんしりしり	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ	米、米油、しらたき、砂糖、ごま油	人参、白菜、長ねぎ	607 kcal 25.9 g 19.0 g 1.5 g
26月		おにぎり 鮭の塩こうじ焼き 野菜の浅漬け 具だくさんみそ汁	牛乳、焼きのり、鮭、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油	キャベツ、きゅうり、大根、人参、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ	577 kcal 31.9 g 16.4 g 2.1 g
27火		黒砂糖コッペパン くじらの竜田揚げ キャベツの和え物 トマトシチュー	のむヨーグルト、くじら肉、豚肉、大豆、いんげんまめ	パン、でん粉、米油、ごま、じゃが芋、砂糖、米粉	しょうが、キャベツ、大根（たくあん）、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、トマト	616 kcal 29.6 g 13.9 g 2.1 g
28水		五色ご飯 ちくわの肉詰め焼き かぶと白菜のおひたし 栄養みそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、焼き竹輪、豚肉、かつおぶし、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、しらたき、砂糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	人参、大根、さやいんげん、にら、キャベツ、にんにく、白菜、かぶ、小松菜、玉ねぎ	555 kcal 24.9 g 13.6 g 2.7 g
29木		ミートスパゲッティ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、豚肉、いんげんまめ、チーズ、ソイヨーグルト	スパゲッティ、米油、米粉、砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん（缶）、パイナップル（缶）、りんご（缶）	618 kcal 22.5 g 14.6 g 2.0 g
30金		ポークカレーライス 手作り福神漬け キャベツとツナのソテー	牛乳、豚肉、いんげんまめ、ツナ	米、米粒麦、米油、じゃが芋、米粉、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、大根、れんこん、キャベツ、えのきたけ、とうもろこし	606 kcal 21.5 g 15.3 g 3.2 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。

◎ 12月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品 目		産 地		品 目		産 地		品 目		産 地		
野菜	玉ねぎ	北海道	野菜	にんにく	青森	野菜・果物	さつまいも	千葉・町田	卵	たまご	埼玉	
	人参	千葉・町田		しょうが	高知		肉	大根	町田	魚介	さば	ノルウェー
	ねぎ	秋田		かぶ	東京			白菜	町田		ししゃも	ノルウェー
	セロリ	愛知		れんこん	栃木			小松菜	町田・東京		鮭	北海道
	キャベツ	愛知		えのき	長野			みかん	和歌山		メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ
	ごぼう	青森		しめじ	長野	紅マドンナ	愛媛	米	精白米	福島・山形 埼玉・北海道		
	もやし	栃木		マッシュルーム	長野	はれひめ	愛媛					
	ピーマン	茨城		さといも	東京	鶏肉	岩手				牛乳	牛乳
	きゅうり	群馬		じゃがいも	北海道	豚肉	群馬・神奈川					