



# 1月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	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
9木	七草ぞうすい風ぶりの照り焼き 紅白なます	牛乳、鶏肉、たまご、ぶり	米、砂糖、米油	大根（すずしろ）、かぶ（すずな）、はこべら、なずな、ほとけのざ、ごぎょう、人参	598 kcal 29.8 g 21.5 g 2.6 g
10金	ご飯 焼きししやも おひたし 関西風雑煮	牛乳、ししやも、豆腐、みそ、青のり	米、米油、里芋、トッポギ	もやし、人参、小松菜、大根	582 kcal 26.8 g 14.2 g 1.6 g
14火	ビビンバ チャプチェ 白菜スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、かまぼこ	米、麦、ごま油、砂糖、米油、春雨、ごま	たけのこ、小松菜、もやし、人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、白菜	589 kcal 24.1 g 17.7 g 3.4 g
15水	ご飯 ホキのから揚げ パリポテサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、ホキ、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、でん粉、米油、砂糖、ごま油、じゃが芋	しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、とうもろこし、大根、玉ねぎ	647 kcal 26.5 g 22.7 g 2.8 g
16木	セサミトースト マカロニのクリーム煮 バジルドレッシングサラダ 果物（いよかん）	牛乳、鶏肉、豆乳、いんげんまめ	パン、マーガリン、砂糖、ごま、米油、マカロニ、米粉、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、大根、とうもろこし、いよかん	565 kcal 19.6 g 22.5 g 2.4 g
17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、砂糖、しらたき、ごま油	人参、白菜、長ねぎ	607 kcal 25.9 g 19.0 g 1.5 g
20月	麦ご飯 じゃがいものみそそば煮 卵焼き ゆかり和え	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、豆腐、たまご	米、麦、米油、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、白菜、きゅうり	649 kcal 27.8 g 20.2 g 1.9 g
21火	のむヨーグルト ハヤシライス カラフルサラダ 果物（ネーブル）	のむヨーグルト、豚肉、生クリーム、昆布	米、麦、米油、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ネーブル	593 kcal 18.4 g 11.4 g 2.2 g
22水	ご飯 ほっけの塩焼き こんにやくサラダ かぶと白菜のみそ汁	牛乳、ほっけ、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、こんにやく、砂糖、ごま油、ごま	もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、かぶ、白菜	593 kcal 27.0 g 18.3 g 3.0 g

日・曜	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
23木	しょうゆつけめん 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、キャベツ	579 kcal 26.7 g 22.0 g 4.1 g
24金	わかめご飯 赤魚のみそマヨネーズ焼き ごま和え 雪見汁	牛乳、わかめ、赤魚、みそ、鶏肉、豆腐	米、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ	もやし、小松菜、人参、大根、かぶ、長ねぎ、えのきたけ	599 kcal 28.0 g 18.7 g 2.4 g
25土	乳酸菌飲料 おたのしみカレーライス えのきサラダ 町田産ゆずゼリー	乳酸菌飲料、鶏肉、いんげんまめ	米、麦、米油、砂糖、じゃが芋、米粉、町田産ゆずゼリー	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、白菜、えのきたけ、梅肉	563 kcal 14.2 g 5.9 g 2.3 g
28火	ソフトめん（個包装） 米粉のミートソース コロコロサラダ フルーツソイヨーグルト	牛乳、大豆、豚肉、ソイヨーグルト	ソフトめん、米油、米粉、じゃが芋、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、とうもろこし、みかん（缶）、パイナップル（缶）、ラ・フランス（缶）	642 kcal 24.2 g 17.2 g 2.2 g
29水	黒砂糖コッペパン くじらの竜田揚げ キャベツの和え物 白シチュー	牛乳、くじら肉、鶏肉、豆乳、いんげんまめ	パン、でん粉、米油、ごま、じゃが芋、米粉	しょうが、キャベツ、たくあん、人参、玉ねぎ	634 kcal 32.0 g 21.2 g 2.1 g
30木	おにぎり ますの塩こうじ焼き 野菜の昆布和え 具だくさんみそ汁	牛乳、のり、ます、塩昆布、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、じゃが芋	白菜、きゅうり、人参、小松菜、大根、玉ねぎ、長ねぎ	584 kcal 29.7 g 15.7 g 2.1 g
31金	チャーハン 町田産キムチチゲ ナムル	牛乳、豚肉、かまぼこ、ウィンナー、みそ、生揚げ、わかめ	米、米油、ごま油、砂糖、ごま	長ねぎ、グリーンピース、人参、にんにく、エリンギ、しめじ、もやし、白菜キムチ、白菜、小松菜、キャベツ、きゅうり	623 kcal 25.6 g 26.7 g 3.3 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
しょうが	高知	大根	町田	卵	埼玉
もやし	栃木	小松菜	町田	肉	鶏肉 岩手・神奈川
玉ねぎ	北海道	人参	町田・東京・千葉		豚肉 群馬
きゅうり	宮崎	長ねぎ	町田・茨城	魚介	シルバー ニュー・ジラード
セロリ	長野	白菜	町田・茨城		ほっけ アラスカ
にんにく	青森	えのき	長野		ぶり 長崎
ごぼう	青森	しめじ	長野		たら アメリカ
ピーマン	茨城	みかん	静岡		あじ ニュー・ジラード
にら	栃木	ゆめマドンナ	愛媛	米	精白米 埼玉・佐賀 北海道・町田
かぼちゃ	北海道	りんご	青森	牛乳	牛乳 北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
ブロッコリー	東京	じゃがいも	北海道		
キャベツ	町田	さつま芋	町田		