




1月の給食献立予定表



日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
11 木	【おせち・七草献立】牛乳 七草たまご雑炊 さわらの西京焼き 紅白なます 鏡開きの白玉小豆	牛乳 とり肉 油揚げ たまご さわら みそ 豆腐 あずき	砂糖 ごま 白玉粉 上新粉	だいこん にんじん はくさい かぶ こまつな せり しょうが ゆず	567kcal 31.6g 2.1g	いも類
12 金	【スペシャル交流給食：1-3・なかよし・職員】 牛乳 ガーリックコーンピラフ 魚のバーベキューソース 真だくさんトマトスープ	牛乳 ぶた肉 ホキ	米 米油 オリーブ油 米粉 でんぷん 砂糖 さつまいも	にんにく にんじん 玉ねぎ コーン りんご レモン果汁 キャベツ	626kcal 25.6g 2.1g	ナッツ類
15 月	牛乳 ごはん ししゃもの南部焼き しらたきのピリ辛炒め すまし汁	牛乳 ししゃも ぶた肉 みそ 豆腐	米 ごま 米油 砂糖 ごま油 ジャがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 玉ねぎ しめじ こまつな しらたき	579kcal 26.2g 1.8g	豆類
16 火	牛乳 じゃことウィンナーのチャーハン しゅうまい もずくスープ	牛乳 ウィンナー ちりめんじゃこ 豆腐 ぶた肉 とり肉 もずく	ごま油 米 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも しゅうまいの皮 ごま	にんにく しょうが にんじん コーン ねぎ グリンピース 玉ねぎ しいたけ もやし	606kcal 26.4g 2.3g	乳製品
17 水	牛乳 黒みつきなこトースト 野菜のカレーピクルス さつまいものシチュー	牛乳 きな粉 とり肉 調製豆乳	食パン バター 砂糖 米油 さつまいも 小麦粉	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ エリンギ グリンピース	571kcal 21.8g 2.1g	魚類
18 木	牛乳 磯おこわ あんかけ卵焼き 白菜のごまあえ みそ汁	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ めかぶ みそ とり肉 たまご 豆腐	米 もち米 砂糖 ごま 米油 でんぷん さつまいも	にんじん 玉ねぎ しいたけ はくさい こまつな えのきたけ しらたき	604kcal 28.1g 2.4g	乳製品
19 金	【カレーライスの日】牛乳 冬野菜のカレーライス 青大豆のサラダ くだもの	牛乳 とり肉 青大豆	米油 ジャがいも 小麦粉 バター 米粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな キャベツ りんご	626kcal 20.4g 1.9g	魚類
22 月	牛乳 北海みそラーメン 餅入りお好み焼き シャキシャキポテトサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 かつお節 ほたてわかめ みそ 調製豆乳 あおのり	米油 ごま油 砂糖 ラーメン 小麦粉 ジャがいも トック	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし コーン ねぎ キャベツ 紅しょうが きゅうり みかん	552kcal 22.4g 2.6g	小魚
23 火	牛乳 麦ごはん 韓国風肉じゃが 野菜の梅ドレ 金時豆の甘煮	牛乳 ぶた肉 金時豆	米 麦 ごま油 米油 ジャがいも 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ グリンピース もやし きゅうり 梅 こんにゃく	576kcal 21.5g 1.5g	大豆製品

日 曜	献 立 名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 塩分相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
24 水	【学校給食週間①明治の給食】 牛乳 おおきなわかめおにぎり 焼き鮭 即席漬け風 豚汁	牛乳 わかめ のり さけ こんぶ ぶた肉 みそ 豆腐	米 ごま 米油 じゃがいも ごま油	きゅうり キャベツ しょうが にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	589kcal 30.3g 2.3g	緑黄色野菜 
25 木	【学校給食週間②ホタテ提供事業】 牛乳 ごはん ほたてフライ 甘酢あえ きのこのかきたま汁	牛乳 ほたて 調製豆乳 豆腐 たまご	米 小麦粉 パン粉 米油 でんぷん 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん しょうが maidake しめじ えのきたけ しいたけ こまつな	611kcal 29.2g 1.9g	ナッツ類 
26 金	【学校給食週間③絵本の中のデザート】 牛乳 チキンライス 米粉マカロニ入り洋風スープ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	米 米油 オリーブ油 米粉マカロニ 米粉 砂糖 はちみつ バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ えのきたけ こまつな	648kcal 20.6g 2.0g	小魚 
29 月	【学校給食週間④昭和中期の給食】 牛乳 ソフトめん ピザ風ソース バジルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト	ソフトめん 米油 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	629kcal 26.3g 2.4g	きのこ 
30 火	【学校給食週間⑤昭和初期の給食】 牛乳 コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ コールスローサラダ まめいりカレースープ	牛乳 くじら肉 ぶた肉 大豆	コッペパン 米粉 いちごジャム でんぷん 米油 砂糖	しょうが コーン にんじん キャベツ 玉ねぎ かび	578kcal 28.8g 2.5g	いも類 
31 水	牛乳 ごはん 魚のピリからねぎだれ からしあえ のっぺい汁	牛乳 さば とり肉 生揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま さといも でんぷん	しょうが ねぎ はくさい にんじん もやし こまつな ごぼう こんにゃく	613kcal 26.8g 1.8g	たまご 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

給食食材の産地

(2023年12月)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)				
しそ	愛知	ねぎ	青森・岩手・町田	たまねぎ	北海道	しめじ	福岡・新潟	さば	欧州	調製豆乳	国産				
じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城・宮崎	こまつな	町田	たまご	千葉	ちりめんじゃこ	瀬戸内	きりたんぽ	秋田				
しょうが	高知	ブロッコリー	町田	だいこん	神奈川・町田・千葉	みかん	愛媛	まあじ	ニュージーランド	金時豆	北海道				
かぶ	町田	ごま	青森	せり	宮城	ほうれん草	神奈川	はくさい	町田	ゆず果汁	町田	メルルーサ	ニュージーランド	大豆	北海道
カリフラワー	東京	さつまいも	茨城	チンゲン菜	茨城	もやし	栃木	にんじん	千葉	とり肉	青森・岩手・宮崎	わか	ペルー	白いんげん豆	北海道
キャベツ	愛知	さといも	町田	ころ	栃木	れんこん	茨城	たけのこ(水巻)	国産	ぶた肉	群馬・鹿児島	精白米	山形・町田・秋田	果物缶	国産
きゅうり	宮崎・鹿児島	さやいんげん	沖縄	にんにく	青森	パプリカ(赤・黄)	大分	えのきたけ	長野	はたまた	鳥取・兵庫	もち米	国産	わかめ	三島・三陸

