



みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。

1月 よてい献立表

日	曜日	牛乳 たんぱく質	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (カヤ 体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
9	木	○	チキンカレー(麦ご飯) 海藻ともやしのじゃこサラダ ぼんかん(柑橘)	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ かいそう 海藻 わかめ	むぎ ほん こめ あがら 麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 ごま油	しょうが たま にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りょくとう 人参 緑豆もやし ぼんかん	706	22.5	858	26.7
10	金	○	ご飯 さわらの西京みそだれ もち入り雑煮 ごぼうの甘辛炒め	ぎゅうにゅう さわら みそ 牛乳 さわら みそ ぶたにく たいず 豚肉 大豆	こめ こめ あがら さとう 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 もち ごま油 ごま	にんじん たいこん 人参 大根 こんにやく ごぼう	666	30.3	822	37.8
14	火	○	ビビンバ(ご飯) 白菜ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 みそ	こめ こめ あがら 米 米ぬか油 ワンタンの皮 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん 生姜 にんにく 人参 はくさい だいず 白菜 大豆もやし りょくとう こまつ な 緑豆もやし 小松菜	591	23.7	717	28.4
15	水	○	コッペパン 冬野菜のスープ煮 こんにやくと大根のサラダ 稲城市産梨ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ウインナー	こめ こめ あがら コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 梨ゼリー	たま にんじん セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー だいこん 大根 こんにやく ゆず	591	21.8	707	26.4
16	木	○	ご飯 さばのおろしだれ 小松菜のみそ汁 ひじきの煮物	ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 さば 豆腐 みそ ひじき 大豆 あがら 油揚げ	こめ こめ あがら さとう 米 米ぬか油 砂糖 でん粉	だいこん たま 大根 玉ねぎ 小松菜 にんじん 人参 こんにやく いんげん	640	29.3	792	36.8
17	金	○	ご飯 塩ザンギ めかぶと卵のスープ 豚肉のカレー炒め	ぎゅうにゅう けいらん とうふ 牛乳 鶏肉 ハム めかぶ 鶏卵 豚肉	こめ こめ あがら ぶん 米 ごま油 でん粉 ごま あがら 米ぬか油	しょうが にんじん にんにく 生姜 人参 たま だいず 玉ねぎ 干しいたけ なが りょくとう 長ねぎ 緑豆もやし	641	27.6	791	34.9
20	げつ	○	わかめご飯 肉じゃが キャベツの梅肉和え	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	わかめ ほん わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんじん たま 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん キャベツ りょくとう 緑豆もやし ほうれん草 うめ 梅	618	24.6	745	29.6
21	火	○	ご飯 ホキの中華甘酢だれ 白菜と春雨のスープ 根菜のごまみそ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 ホキ 豚肉 みそ	こめ ぶん 米 でん粉 こめ あがら さとう 米ぬか油 砂糖 りょくとう はるさめ 緑豆 春雨 ごま ごま油	しょうが たま にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん はくさい 人参 白菜 なら ごぼう れんこん いんげん	616	22.8	747	28.3
22	水	○	麦ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 にらともやし炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 みそ とうふ 豆腐	むぎ ほん こめ あがら 麦ご飯 米ぬか油 さとう でん粉 砂糖 でん粉	しょうが にんじん 生姜 にんにく 人参 たま 玉ねぎ たけのこ なが 長ねぎ グリンピース ぶなしめじ 緑豆もやし にら	644	26.6	775	31.8
23	木	○	ミルクパン(食パン) ほうれん草シチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 なま たいず 生クリーム 大豆	ミルクパン こめ あがら 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	たま にんじん 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 とうもろこし きゅうり 枝豆	638	25.0	780	30.1



みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。

1月 よてい献立表

日	曜日	牛乳 摂取量	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (カヤ 体温となるもの)	みどり 群 (体の 調子をよくなるもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
24	きん	○	ごはん くじらのケチャップソース 根菜汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 くじら みそ 鶏肉 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	633	30.1	768	36.5
27	げつ	○	ミートソース(ゆでスパゲティ) カラフルソーテ ミニ揚げパン	牛乳 豚肉	スパゲティ 乳卵不使用パン 米ぬか油 砂糖 米粉	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし パプリカ	728	27.8	812	31.2
28	か	○	なめし 菜飯 さけの塩焼き さつまいもの豚汁 白菜のおひたし	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ	なめし 菜飯 米ぬか油 さつまいも 砂糖	人参 こんにゃく ほししいたけ ごぼう 長ねぎ 緑豆もやし 白菜 レモン	603	30.0	735	37.5
29	すい	○	柳川井(麦ご飯) 小松菜のごま和え	牛乳 豚肉 鶏卵	麦 ご飯 米ぬか油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ごぼう ほししいたけ こんにゃく いんげん 小松菜 緑豆もやし	655	27.1	791	32.7
30	もく	○	ココアマール食パン プーティン(カナダ風フライドポテト) 肉団子とかぶのスープ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 肉団子	マールパン フライドポテト 米ぬか油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 かぶ とうもろこし キャベツ	654	19.5	802	23.1
31	きん	○	ごはん 生揚げと白菜のキムチ炒め いんげんのナムル	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キムチ 白菜 にら 長ねぎ 緑豆もやし いんげん	622	26.3	757	31.7