

# 1月 献立予定表



※◎印の献立は、阿賀町の統一献立です。  
※学校の給食予定は学校からのたよりでご確認ください。

※栄養価は、小学校中学年の値です。  
※献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。

日 (曜)	給食 予定	献立名	赤色の仲間 (血や肉になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー たんぱく質
8 日 (火)	牛乳 (赤)	むぎごはん			こめ、むぎ	675 kcal
		ハヤシライス	ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト	あぶら、じゃがいも、ハヤシルウ	24.0 g
		ひじきのマリネ		ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン	あぶら、しょうゆ、さとう	脂質 塩分
		りんごゼリー			りんご、さとう	19.7 2.4 g g
9 日 (水)	牛乳 (赤)	ゆでちゅうかめん			ちゅうかめん	697 kcal
		みそラーメンスープ	ぶたにく、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、にら、ねぎ、キャベツ、メンマ	あぶら	23.8 g
		はるまき	ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ	はるさめ、あぶら、さとう	脂質 塩分
		パンサンスー		もやし、にんじん、きゅうり	はるさめ、ごま、あぶら、さとう	21.0 3.0 g g
10 日 (木)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	651 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり		さとう、しょうゆ	25.4 g
		しらたきのツルツルいため		もやし、にんじん、こまつな	しらたき、あぶら、さとう	脂質 塩分
		オイスターソースに	ぶたにく、あつあげ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、だいこん、チンゲンサイ	あぶら、さとう	18.9 2.6 g g
11 日 (金)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	667 kcal
		れんこんとぶたにくのピリからいため	ぶたにく、みそ	れんこん、こまつな	あぶら、さとう	25.1 g
		ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ、もやし、にんじん	あぶら、ごま、さとう	脂質 塩分
		もずくのみそしる	みそ、とうふ	もずく、えのき、ねぎ、たまねぎ		20.1 2.4 g g
15 日 (火)	◎阿賀町統一献立 牛乳 (赤)	あずきごはん			あずき、こめ、くろごま	649 kcal
		ますのみそやき	ます、みそ		さとう	24.2 g
		フルーツきんとん			さつまいも、りんご、さとう	脂質 塩分
		もちいりそうに	とりにく、あぶらあげ	だいこん、えのき、にんじん、こまつな、しいたけ、ねぎ	しらたま	18.4 2.5 g g
16 日 (水)	牛乳 (赤)	チーズパン			パン、チーズ	670 kcal
		とりにくのトマトソースがけ	とりにく	にんにく、たまねぎ、トマト	さとう、オリーブオイル	24.1 g
		コールスローサラダ		キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、レモン	さとう、マヨネーズ	脂質 塩分
		ポトフ	ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー		21.1 3.1 g g
17 日 (木)	牛乳 (赤)	むぎごはん			こめ、むぎ	694 kcal
		あつあげそぼろどんのぐ	あつあげ、ぶたにく、みそ	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、たけのこ、にら、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	26.5 g
		わふうあえ	かまぼこ、かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん、のり		脂質 塩分
		キャベツのみそしる	みそ、とうふ	キャベツ、えのき、ねぎ		20.4 2.4 g g
18 日 (金)	◎食育の日 牛乳 (赤)	ごはん			こめ	673 kcal
		しろみぎかなのかんすりソース	たら、みそ	トマト、かんすり	あぶら、かたくりこ、ごま	25.0 g
		オータムポエムのサラダ	たまご	オータムポエム、もやし、にんじん	あぶら	脂質 塩分
		こんさいのごじる	あつあげ、みそ、いんげんまめ	にんじん、だいこん、れんこん、しめじ、ごぼう、ねぎ		19.9 2.5 g g
21 日 (月)	牛乳 (赤)	むぎごはん			こめ、むぎ	688 kcal
		ビビンバどんのぐ(にくみそ)	ぶたにく、みそ	ぜんまい、にんじん、しょうが、にんにく	さとう、あぶら	26.7 g
		ビビンバどんのぐ(ナムル)	たまご	だいずもやし、ほうれんそう	あぶら、ごま、さとう	脂質 塩分
		わかめスープ	あさり、とうふ	わかめ、ねぎ、たまねぎ		21.0 2.6 g g

日 (曜)	給食 予定	献立名	赤色の仲間 (血や肉になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー たんぱく質
22 日 (火)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	674 kcal
		ししゃものいちみやき	ししゃも		とうがらし	22.4 g
		じゃがいものきんぴら		にんじん、ピーマン	じゃがいも、こんにゃく、さとう	脂質 塩分
		くたくさんとうにゅうなべ	とりにく、とうふ、とうにゅう、みそ	えのき、にんじん、はくさい、ねぎ	しらたき	18.4 2.5 g g
23 日 (水)	牛乳 (赤)	こめこめん			こめこめん	668 kcal
		カレーなんばんじる	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	しいたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かたくりこ、カレールー	23.9 g
		こんにゃくサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	こんにゃく、さとう、あぶら	脂質 塩分
						20.7 3.0 g g
24 日 (木)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	657 kcal
		あじのやくみソース	あじ	ねぎ	あぶら、さとう	26.8 g
		とうなのあえもの	かまぼこ	とうな、もやし、キャベツ	さとう	脂質 塩分
		ごまじる	ぶたにく、みそ、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく、だいこん、ねぎ	ごま	20.9 2.4 g g
25 日 (金)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	672 kcal
		Tandoriチキン	とりにく、ヨーグルト	しょうが、にんにく		26.0 g
		もやしとあぶらあげのごますあえ	あぶらあげ	もやし、にんじん、きゅうり	さとう、あぶら、ごま	脂質 塩分
		さわにわん	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、えのき、きぬさや	はるさめ	20.0 2.4 g g
28 日 (月)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	685 kcal
		すどり	とりにく、うずらのたまご	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、トマト	あぶら、さとう、かたくりこ	25.1 g
		きりぼしだいこんのナムル		きりぼしだいこん、こまつな、キャベツ、もやし	さとう、あぶら、ごま	脂質 塩分
		ワンタンスープ	ぶたにく	きくらげ、メンマ、しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ	ワンタン、あぶら	21.4 2.6 g g
29 日 (火)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	648 kcal
		さばのごまてりやき	さば		ごま	24.3 g
		くきわかめのきんぴら	かまぼこ	くきわかめ、メンマ、にんじん、	こんにゃく、さとう、あぶら	脂質 塩分
		なめこのかきたまじる	とうふ、たまご	たまねぎ、なめこ、ねぎ		19.6 2.5 g g
30 日 (水)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	661 kcal
		とりのからあげ	とりにく	しょうが	あぶら、かたくりこ	25.4 g
		わかめのサラダ	ツナ	わかめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう	脂質 塩分
		あさりのみそしる	あさり、なまあげ、みそ	えのき、だいこん、ねぎ		19.6 2.5 g g
31 日 (木)	牛乳 (赤)	ごはん			こめ	676 kcal
		ぶたにくとさといものいために	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	23.7 g
		たくあんあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん	ごま	脂質 塩分
		はくさいのみそしる	とうふ、みそ	だいこん、はくさい、ねぎ		18.9 2.4 g g