



1 月献立予定表

令和6年度

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日 (曜)	りょうりめい	ねつやちからの もとなる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9 日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとキャベツのみそいため すましじる しらたまぜんざい	こめ でんぶん さとう しらたまこ あずき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ ちくわ	にんじん キャベツ ほししいたけ しょうが にんじん しめじたけ こまつな	758 30.5 19.2 2.0
10 日 (金)	ぎゅうにゅう ごはん まつかぜやき こうはくなます はくさいとじゃがいものみそしる	こめ パンこ さとう さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ とうふ わかめ みそ	☆おせちこんだて☆ たまねぎ しょうが だいこん にんじん はくさい	771 33.0 22.3 2.2
14 日 (火)	ぎゅうにゅう ロールパン フランクフルト コールスローサラダ ミルクスープ	(こむぎこ ショートニング さとう) さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	(だっしふんにゅう) フランクフルト とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	745 29.9 37.9 3.3
15 日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ポークしゅうまい ナムル はくさいのとりとろに	こめ (でんぶん さとう こむぎこ だいずこ) ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら とりにく なまあげ	(たまねぎ) もやし ほうれんそう にんじん はくさい にんじん たけのこ しょうが	788 33.5 27.2 2.9
16 日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのぞぼろあんかけ きりぼしだいこんのサラダ つみれじる	こめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ツナ いわし とうふ みそ	ねぶかねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんじん ごぼう だいこん しょうが はねぎ しめじたけ	872 38.6 34.9 2.1
17 日 (金)	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのおちゃマヨやき フレンチサラダ アルファベットスープ	こめ マヨネーズ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう さわら ハム	ちゃ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん はくさい トマトかん	744 30.6 27.0 1.4
20 日 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さけのちゃんちゃんやき ほうれんそうのあえもの のっぺいじる	こめ バター さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しょうが	717 37.9 17.7 2.7
21 日 (火)	ぎゅうにゅう たまごとじうどん ちくわのいそべあげ みかん	(こむぎこ) でんぶん さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ちくわ あおのり	はくさい にんじん ねぶかねぎ しいたけ みかん	741 34.6 23.3 3.4
22 日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたどんのぐ こまつなとしめじのレモンす だいこんとチンゲンサイのみそしる おからドーナッツ	こめ サラダあぶら でんぶん さとう こむぎこ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにゅう おから たまご	こんにゃく たまねぎ グリンピース こまつな しめじたけ レモンかじゅう だいこん にんじん チンゲンサイ	774 30.8 24.5 2.1
23 日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ちぐさやき キャベツのおかかあえ あつあげとたまねぎのみそしる	こめ ごまあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき ちくわ かつおぶし なまあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	756 35.1 26.0 2.4

	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24	ツナとえだまめのまぜごはん	こめ さとう	ツナ	コーン 枝豆	
日	いわしのうめ	(さとう てんぷん)	(いわし)	(しそちゅうしゅつえき ばいにく)	725
(金)	そくせきづけ	ごま	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	32.8
	とんじる		ぶたにく どうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	20.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		3.1
27	ごはん	こめ			
日	おやこに	さとう じゃがいも	とりにく なんと たまご	たまねぎ みつば	749
(月)	チンゲンサイのごまサラダ	ごま サラダあぶら さとう		チンゲンサイ キャベツ にんじん	30.7
	もやしとこまつなのみそしる		みそ	にんじん こまつな もやし	21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.7
28	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
日	いちごジャム	(みずあめ さとう)		(いちご)	700
(火)	かぼちゃグラタン	バター サラダあぶら こむぎこ なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ しめじたけ	25.0
	キャベツサラダ	さとう サラダあぶら		キャベツ こまつな コーン	28.1
	ごぼうスープ	サラダあぶら	ベーコン	ごぼう にんじん えのきたけ	3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29	ガバオライス	こめ さとう ごまあぶら	とりにく	たまねぎ ピーマン にんにく	757
日	ごぼうとえだまめのサラダ	ごま マヨネーズ さとう		ごぼう にんじん えだまめ	32.5
(水)	ラーメンふうスープ	ごまあぶら	ぶたにく なんと かつおぶし みそ	もやし にんじん はくさい しょうが にんにく はねぎ	27.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.6
30	ポークカレーライス	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぶたにく みそ チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	727
日	かいそうサラダ	さとう サラダあぶら	かいそうミックス	きゅうり キャベツ にんじん コーン	26.4
(木)	かたぬきチーズ		チーズ		23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.8
31	ごはん	こめ			
日	たちうおのフライ	(パンこ こむぎこ) こめあぶら	(たちうお)		720
(金)	こまつなのごまあえ	ごま サラダあぶら さとう		こまつな キャベツ にんじん	23.9
	とうふとねぎのみそしる		とうふ わかめ みそ	ねぶかねぎ	24.5
					1.7

*加工品の材料は()で表示しています。 *材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚園部×0.52 小1, 2×0.59 小3, 4×0.68 小5, 6×0.83

《今月の目標》感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人

●食べ物を運ぶ人

●給食をつくる人

●準備をする人

●お店の人

「割らないで開く」鏡もち

1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもち、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くしたもちをそのまま供えていたのですが、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。