



雑煮

大阪や京都の伝統的な雑煮は白みそ仕立てです。餅は丸餅、具材も大根や金時にんじんを丸く輪切りにし、「家庭円満」「物事を丸く収める」といった願いをかけています。



1月7日は春の七草の入った七草がゆを食べる習慣があります。

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに！

スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

成人の日

みそ雑煮
ぶりの照り焼き
煮しめ
ふりかけ

★タラのクリームグラタン
ミートペンネ
小松菜とエリンギのソテー
オレンジポンチ

チキンカレーライス
ミンチカツ
キャベツのソテー

麻婆豆腐
点心
もやしの炒めナムル
大根のうま煮



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 834 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 19.1 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 783 kcal
○たんぱく質 31.3 g
○脂質 20.7 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 888 kcal
○たんぱく質 27.3 g
○脂質 27.0 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 807 kcal
○たんぱく質 27.5 g
○脂質 21.5 g

17日(月)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

★ボルシチ
白身魚フライ
(ソース添え)
キャロットソテー

長崎皿うどん
焼きギョーザ
キャベツと鶏肉の
コチジャン炒め

チキン南蛮
小松菜と豚肉の甘辛炒め煮
ブロッコリーのブイヨン煮
卵の花

豆腐ボールの
チリソース
チャプチェ
クッパ

おでん
きびなごフライ
いそのサラダ
にんじんしりしり



卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 784 kcal
○たんぱく質 27.9 g
○脂質 19.1 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 858 kcal
○たんぱく質 28.0 g
○脂質 22.6 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 787 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 22.3 g

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 860 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 27.3 g

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 826 kcal
○たんぱく質 32.1 g
○脂質 22.3 g

24日(月)

25日(火)

26日(水)

27日(木)

28日(金)

冬野菜のカレー煮
オムレツの
トマトソース
★シュークルート風

肉じゃが
ちくわの磯辺揚げ
船場汁

和風ハンバーグ
タンタン春雨
かき揚げ
白菜とわかめの煮びたし

豚肉のしょうが焼き
じゃがバターうま煮
すいとん汁

赤魚のみぞれかけ
高野豆腐のふくめ煮
白菜のゆずびたし
さつまいものオープン焼き



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 801 kcal
○たんぱく質 30.0 g
○脂質 31.5 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 821 kcal
○たんぱく質 29.4 g
○脂質 20.7 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 832 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 21.0 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 807 kcal
○たんぱく質 29.6 g
○脂質 15.6 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 788 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 20.3 g

31日(月)

鶏肉の一味焼き
大根のあんかけ
小松菜のみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 786 kcal
○たんぱく質 30.5 g
○脂質 21.4 g

中学生アイデア料理の紹介

12日(水)

タラの
クリームグラタン
(ポルトガル料理)
上野芝中学校の生徒のアイデア料理です。コーンを入れて甘みを加えたのと冬野菜のブロッコリーを入れて栄養バランスアップ！

17日(月)

ボルシチ
(ロシア料理)
三国丘中学校の生徒のアイデア料理です。ボルシチはウクライナの伝統的な料理ですが、ロシア全土でもよく食べられています。給食で手に入りやすい食材でアレンジしました。

24日(月)

シュークルート風
(フランス料理)
庭代台中学校の生徒のアイデア料理です。シュークルートとは塩漬けキャベツを発酵した食材です。バター、にんじん等を加えて6つの食品群が全て入るように考えました。

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。