



1月献立表

2020年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	火	ごはん 牛乳 松風焼き こうはく 紅白なます 七草汁	豚肉 豆腐 卵 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	ねぎ 干しいたけ 大根 ゆず かぶ 白菜	米 パン粉 砂糖	白ごま油	603	15.7
13	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるさめ 春雨スープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ 白菜	米 でんぶん 春雨	油 ごま油	656	12.7
14	木	ハムチーズトースト 牛乳 ハンガリー風シチュー コールスローサラダ くだもの 果物	ハム 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン 果物	胚芽パン ジャが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	631	16.1
15	金	きつねごはん 牛乳 さわら 鱈のゆず風味焼き みそ のっぺい汁 味噌ドレサラダ	豚肉 油揚げ さわら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 枝豆 ゆず キャベツ 大根 たまねぎ	米 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ でんぶん	油 ごま油	640	17.6
18	月	あずきごはん 牛乳 おでん ゆかり大根 いももち	小豆 竹輪 がんもどき	牛乳 昆布 チーズ	にんじん	大根 きゅうり	米 もち米 こんにやく 砂糖 ジャが芋 ちくわぶ でんぶん	黒ごま油	609	12.7
19	火	ごはん 牛乳 さば ごまあえ 呉汁 鯖のおろし焼き	さば 大豆 豆乳 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋	白すりごま油	674	17.3
20	水	ごはん 牛乳 まーぼーだいこん トックスープ 麻婆大根	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	生姜 干しいたけ たまねぎ にんにく ねぎ 大根 白菜 キャベツ	米 砂糖 でんぶん トック	油 ごま油	608	13.9
21	木	まる 丸パン 牛乳 マカロニえびグラタン フレンチサラダ トマトスープ	えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト トマト缶	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ きゅうり	丸パン 小麦粉 マカロニ パン粉 砂糖 ジャが芋	油 バター	630	14.9
22	金	ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら ごもく 五目きんぴら やさいみそ汁	卵 鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ 大根 キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 でんぶん こんにやく 砂糖	油	608	16.1
25	月	ごはん 牛乳 さけ しおや お浸し みそ 味噌すいとん汁	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 たまねぎ ねぎ ごぼう	米 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	油	615	18.3
26	火	コッペパン 牛乳 くら たつたあ ポイルキャベツ クリームスープ 鯨の竜田揚げ	くじら肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ たまねぎ 白菜 コーン	コッペパン でんぶん 小麦粉	油 バター	671	18.5
27	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 バジルドレサラダ くだもの 果物	豚肉	チーズ 牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり 果物	スパゲティ麺 砂糖	オリーブ油 油	665	14.2
28	木	ポークカレー 牛乳 カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ 大根 レモン	米 麦 ジャが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	油 バター	642	12.2
29	金	ふかがわめし 深川飯 牛乳 むろあじの和風ハンバーグ 和風サラダ くだもの 具だくさん味噌汁	あさり むろあじ 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	みつば にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 麦 パン粉 砂糖 でんぶん	油 白ごま	664	19.2

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、あまくさ、いちごの予定です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	637	15.7	28.5	2.7	358	92	2.4	269	0.36	0.52	37	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギー の	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

