

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
8	水	○	ごもく 五目すし ななくさしらたまじる こうはく 七草白玉汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご こんぶ 生クリーム アガー	精白米 三温糖 さといも 白玉粉 上白糖 米油 ごま	にんじん こまつな かぶ せり 椎茸 だいこん	640 24.4
9	木	○	あげパン ベーコンと野菜のソテー 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 ベーコン	ミルクパン グラニュー糖 はるさめ ごま油 米油 バター	にんじん さやいんげん 椎茸 はくさい キャベツ	615 22.8
10	金	○	豆のカレーライス ハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこまめ 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米油 バター	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり	682 22.1
13	月		せいじん ひ 成人の日				
14	火	○	きびごはん 野菜入りたまご蒸しのりあえ たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご かつお削り 油揚げ みそ のり わかめ	精白米 きび 三温糖 じゃがいも 米油 ごま油 白ごま	にんじん なら 玉葱 椎茸 キャベツ もやし	627 27.0
15	水	○	ぶたにく ちんげんさい や 豚肉と青梗菜の焼きそば ないにゅう豆腐	牛乳 豚肉 寒天	中華めん 三温糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 椎茸 たけのこ 玉葱 みかん パイン 黄桃	607 22.0
16	木	○	むぎ 麦ごはん マスタードドレッシングサラダ さかな こうそうや 魚の香草焼き パミセリスープ	牛乳 ホキ ベーコン 粉チーズ	精白米 米粒麦 じゃがいも パミセリ マヨネーズ 米油	にんじん ピーマン キャベツ もやし きゅうり 玉葱	677 25.7
17	金	○	おでん 焼きおにぎり やさしいしょうが 野菜の生姜あえ	牛乳 竹輪 つみれ がんも はんぺん うずら卵 こんぶ	精白米 こんにやく 三温糖 じゃがいも ごま油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	601 25.5
20	月	○	ピロシキ ボルシチ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	強力粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも 米油	にんじん 玉葱 キャベツ くだもの	604 24.4
21	火	○	きびごはん かつおでんぶ さといも に 里芋のうま煮 たまごとじ汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 きび 三温糖 こんにやく さといも ごま 米油	にんじん さやいんげん たけのこ 椎茸 えのきたけ	604 24.1
22	水	○	おやこどん 親子丼 ゆかりあえ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 三温糖	にんじん ゆかり こまつな 玉葱 椎茸 だいこん キャベツ	607 27.8
23	木	○	カレーうどん ポパイケーキ	牛乳 かつお削り 豚肉 かまぼこ たまご	うどん 薄力粉 上白糖 甘納豆 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 たけのこ 椎茸	612 25.4
24	金	○	きつねごはん 焼きししゃも ごまあえ いもっこ汁	牛乳 豚肉 油揚げ かつお削り 豆腐 ししゃも	精白米 三温糖 さといも こんにやく 米油 ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう ねぎ	609 26.4
27	月	○	メキシカンライス 豆腐ナゲット もやしのスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉 ひじき	精白米 パン粉 バター 米油 ごま ごま油	にんじん なら 玉葱 ねぎ もやし	635 24.8
28	火	○	たくあんごはん ほっけの開き焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 ほっけ かつお削り 豚肉 みそ 豆腐 のり	精白米 米粒麦 こんにやく じゃがいも ごま油 ごま 米油	こまつな にんじん たくあん もやし ごぼう だいこん ねぎ	602 28.7
29	水	○	ツナトースト ブロッコリー入りクリーム煮 くだもの	牛乳 まぐる缶 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	食パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 米油 バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 カリフラワー くだもの	681 24.8
30	木	○	むぎ 麦ごはん 生揚げのみそ炒め もやしのピリ辛炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ もやし	644 27.5
31	金	○	チキンライス だいこん 大根のポトフ きゃべつのマリネ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 さといも 三温糖 バター 米油	にんじん 玉葱 だいこん ほんしめじ キャベツ りんご	647 21.6

*食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月分平均	629	25.0	20.6	352	2.3	289	0.39	0.56	34	4.8	2.8
摂取基準	640	18-32	エネルギーの 25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5