

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				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	蛋白質
12/26~1/7			ふゆやす 冬休み				
8	金	○	はっぼう 八宝おこわ ななくさしらたまじる 七草白玉汁 ゆうやけゼリー	牛乳 焼豚 えび うずら卵 鶏肉 かまぼこ アガー	精白米 もち米 さといも 白玉粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん こまつな かぶ せり 椎茸 たけのこ だいこん オレンジジュース	625
							27.4
11	月		せいじん ひ 成人の日				
12	火	○	◎ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米油	にんじん 玉葱 キャベツ	674
							26.1
13	水	○	きびごはん 家常豆腐 しお 塩ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	精白米 きび 三温糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん こまつな たけのこ キャベツ ねぎ もやし	627
							25.7
14	木	○	フレンチトースト ◎フライドポテト バミセリスープ	牛乳 たまご ベーコン	食パン 上白糖 じゃがいも バミセリ パター 米油	にんじん ピーマン 玉葱 セロリー	621
							20.3
15	金	○	むぎ 麦ごはん ◎豆腐とえびのケチャップ煮 ちゅうか 中華サラダ	牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐 油揚げ ハム	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん はるさめ 米油 ごま油	にんじん たけのこ 玉葱 はくさい 椎茸 もやし きゅうり	667
							26.8
18	月	○	カレーうどん ポパイケーキ	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご	でんぷん うどん 上白糖 甘納豆 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 椎茸 ねぎ	600
							23.6
19	火	○	むぎ 麦ごはん 生揚げの肉みそがけ ごまあえ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ	624
							24.9
20	水	○	パプリカライスクリームソースかけ マスタードドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	精白米 小麦粉 三温糖 パター 米油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	686
							23.5
21	木	○	きびごはん 大豆入り磯煮 かつおでんぶ ◎豚汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 みそ 豆腐 ひじき	精白米 きび 三温糖 こんにやく じゃがいも ごま 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	600
							24.2
22	金	○	むぎ 麦ごはん 鮭の黄金焼き かわりに煮びたし ゆきんこ汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 凍り豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 こんにやく でんぷん マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん こまつな 椎茸 もやし なめこ だいこん ねぎ	613
							27.4
25	月	○	まめ 豆わかごはん 肉じゃが ◎パリパリサラダ	牛乳 大豆 豚肉 炊込わかめ わかめ ひじき	精白米 こんにやく じゃがいも 三温糖 ワンタンの皮 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり	659
							22.3
26	火	○	◎おでん や 焼きおにぎり そくせきづ 即席漬け	牛乳 さつま揚げ 竹輪 つみれ 揚げボール がんも うずら卵 はんぺん 昆布	精白米 こんにやく 三温糖 じゃがいも 竹輪ふ ごま油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	571
							26.4
27	水	○	カレードック ひよこ豆入りポトフ くだもの	牛乳 豚肉 ウィンナー ひよこまめ チーズ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん 玉葱 キャベツ くだもの	618
							27.7
28	木	○	◎キャロットライス ◎揚げぎょうざ もやしのスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	精白米 でんぷん ぎょうざの皮 ごま油 ごま 米油	にんじん なら キャベツ ねぎ もやし	627
							20.3
29	金	○	たくあんごはん 鯖の文化干し ゆかりあえ たまねぎのみそ汁	牛乳 鯖の文化干し 油揚げ みそ のり わかめ	精白米 米粒麦 じゃがいも ごま油 ごま	ゆかり たくあん漬 だいこん はくさい 玉葱	666
							25.4

※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	632	24.8	20.6	356	2.6	271	0.41	0.52	31	4.6	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満