

令和5年

1月献立表

北町小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	水		はっぼうおこわ ぎゅうにゅう ななくさせんべい くだもの(みかん)	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ もちこめ こめあぶら さとう ごまあぶら なんぶせんべい さといも	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ グリーンピース だいこん かぶ ねぎ せり かぶ (は) みかん	658	16.5	22.4	3.1
12	木		カレーライス ぎゅうにゅう だいごんのツナドレサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり パセリ	669	12.1	34.4	2.9
13	金		むぎごはん ぎゅうにゅう まーぼーだいこん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ハム	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな もやし きゅうり	623	15.6	30.0	2.9
16	月		ごまわかめごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ごぼうのピリカラいため さつまじる	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ しろごま こめあぶら こんにやく さとう さつまいも	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ こまつな	644	20.8	27.5	2.8
17	火		あしたばパン ぎゅうにゅう てづくりりんごジャム とうにゅうクリームシチュー はなやさいのカレーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう クリーム	あしたばパン さとう こーんすたーち こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	りんごかん りんごジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー	628	14.5	38.8	3.2
18	水		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグきのこソース ぐだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな	621	18.7	28.7	2.3
19	木		とりめし ぎゅうにゅう こまつなとさつまあげのいためもの スキーじる	とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう しろすりごま さつまいも	しょうが にんじん ごぼう こまつな だいこん はくさい ねぎ	644	16.1	29.6	2.2
20	金		たっぷりやさいのとうにゅうタンメン ぎゅうにゅう じゃがいもとにんじんのちゅうかいため	ぶたにく うずらたまご とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし こまつな にんにく	627	15.6	41.3	2.9
23	月		パブリカライスのクリームがけ ぎゅうにゅう オニオンドレサラダ くだもの(ポンカン)	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ クリーム	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつな コーン レモン ポンカン	647	13.3	32.8	1.8
24	火		マーボーどうふドン ぎゅうにゅう たまごいりかふうコーンスープ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ にら たまねぎ コーン	693	18.0	33.6	2.8
25	水		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのやくみやき ねりまにんじんときりいかのあまからに ごもくごじる	ぎゅうにゅう とりにく するめ あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ だいこん	627	18.1	30.3	2.2
26	木		きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ おんやさいサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー だいず	こめこパン きびぎとう あぶら こめあぶら じゃがいも さつまいも しろすりごま さとう	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん カリフラワー	665	15.8	42.9	2.6
27	金		むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン にんにく えのきたけ チンゲンサイ	686	14.8	29.8	2.3
30	月		ねりまだいごんのキムタクごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとこおりとうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう こうやどうふ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	キムチ(7月1日~27日不使用) たくあん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	622	17.7	27.8	3.2
31	火		むぎごはん ぎゅうにゅう みそカツ やさいのわふうごま炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ かつおぶし	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう しろごま こめあぶら	にんじん キャベツ もやし こまつな	686	14.5	37.9	1.6

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版になりました。2020年版ではエネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版を基に作成されているため、改訂される場で摂取栄養価のみ記載します。

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ので、ご了承ください。 給食回数15回

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	649	16.1	32.6	2.6	327	98	2.4	232	0.35	0.44	17	6.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上