

令和6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		1284*	たんぱく質	脂質	塩分
										(kcal)	(%)	(%)	(g)
10	水		タコライス ぎゅうにゅうもずくスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう もずく かまぼこ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	600	16.4	29.1	2.3			
11	木		こだいせきはん ぎゅうにゅうまつかざやき いそかあえ しらたまおしるこ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず たまご みそ のり あずき	こめ くるまいパンこ さとう しろごま しらたまだんご	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ ごまつな	705	15.9	20.6	1.3			
12	金		やさいちやんぼんめん ぎゅうにゅうさつまいもとだいずのかりんとあげ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さつまいも かたくりこ あぶら くるごとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ キャベツ もやし ねぎ ごまつな	689	16.2	26.9	2.1			
15	月		チキンライス ぎゅうにゅうきのこのキッシュ ようふうにくじゃが	とりにく ぎゅうにゅう たまご クリーム ベーコン チーズ	こめ こめあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム コーン グリンピース えのきたけ しめじ ほししいたけ にんにく セロリー	679	15.8	32.9	2.2			
16	火		さんしょくどん ぎゅうにゅうのっぺいじる	たまご ぶたひきにく だいず こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら さとう こんにやく さといも	しょうが ごまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	645	18.4	31.3	2.0			
17	水		きんぴらチーズドック ぎゅうにゅうあおのりポテト ミネストローネ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう あおのり だいず	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう にんにく セロリー たまねぎ トマトかん トマトジュース キャベツ	664	17.4	42.8	2.3			
18	木		むぎごはん ぎゅうにゅうエビチリどうふ はくさいのスープ くだもの (いよかん)	ぎゅうにゅう えび どうふ とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ いよかん	686	16.2	24.3	2.0			
19	金		しちぶつきごはん ぎゅうにゅうさめちゃんのみそカツ ブロッコリーのおかかあえ つぼんじる	ぎゅうにゅう さめ みそ とりにく やきとうふ	ごはん こめこ パンこ あぶら さとう こんにやく さといも	ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	557	20.1	37.6	2.5			
22	月		とうふめし ぎゅうにゅうかぶのすのもの はちのへせんべいじる	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ とりにく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しらたき せんべい	にんじん ほししいたけ グリンピース かぶ きゅうり ごぼう だいこん しめじ キャベツ ねぎ ほうれんそう	615	14.2	30.1	2.2			
23	火		ごはん ぎゅうにゅういかのチリソース だいずもやしのナムル しめじのスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごまつな もやし しめじ はくさい チンゲンサイ	676	16.3	35.5	2.0			
24	水		ごはん ぎゅうにゅうさけのしおやき ねりまにんじんときりいかのあまにく ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう さけ するめ とりにく みそ あぶらあげ	こめ こめあぶら しろごま さとう じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ ほうれんそう	645	22.2	29.4	1.5			
25	木		ピザトースト ぎゅうにゅうおんやさいサラダ かぶのスープに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょくパン こめあぶら さつまいも しろすりごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン ピーマン カリフラワー キャベツ セロリー えのきたけ かぶ ごまつな	623	18.4	44.2	2.4			
26	金		ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅうフレンチサラダ くだもの(りんご)	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン りんご	661	16.3	35.7	2.1			
29	月		ねりまたくあんごはん ぎゅうにゅうくじらのたつたあげ やさいのごまからしあえ ぐじる	ぎゅうにゅう くじらにく みそ とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら しろごま かたくりこ こめこ あぶら しろすりごま こめあぶら こんにやく さといも	ねりまたくあん しょうが ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	654	18.7	26.3	2.2			
30	火		バエリア ぎゅうにゅうピクルス パンプキンシチュー くだもの(きんかん)	とりにく いか えび ぎゅうにゅう クリーム	こめ こめあぶら さとう バター こむぎこ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン だいこん きゅうり マッシュルーム かぼちゃ きんかん	700	16.1	30.5	2.6			
31	水		わかめごはん ぎゅうにゅうししゃものなんばんづけ いもに	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく さといも	ねぎ たまねぎ あかピーマン きピーマン ごぼう にんじん しめじ はくさい	702	16.0	35.8	1.8			

※ 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16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	656	17.1	31.9	2.1	362	101	2.6	256	0.27	0.41	19	6.9