



# 令和2年

# 1月献立表

北町西小学校

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			12歳* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
9	木	★ビビンバ 牛乳 ★酸辣湯	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま かたくりこ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな ほししいたけ たけのこ ほうれんそう	592	16.7	30.4	2.7				
10	金	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ★野菜の海苔あえ 白玉あずき	ぎゅうにゅう ぶたひきにく のり あずき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん かたくりこ ごまあぶら ★ごま しらたまだんご	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし にんにく	705	12.5	20.6	1.3				
14	火	麦ごはん 牛乳 マーボー大根 バリバリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	だいこん にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ なら きゅうり	612	13.3	28.1	2.7				
15	水	★炒飯 牛乳 ウエーブワンタンスープ ★塩ナムル	やきぶた なたと ★たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら ウエーブワンタン ごまあぶら ★ごま	にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが えのきたけ もやし なら こまつな	610	15.8	30.5	2.3				
16	木	食パン 牛乳 手作りりんごジャム ポテトグラタン 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく エメンタルチーズ ベーコン	しょくパン さとう ごんすたーち じゃがいも あぶら バター こむぎこ	りんごかん りんごジュース たまねぎ コーン ほうれんそう はくさい にんじん しめじ	598	15.9	34.0	2.3				
17	金	こぎつねご飯 牛乳 ★焼きししゃも 大根のおかか和え ちゃんご風汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ★ししゃも かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん コーン グリンピース だいこん もやし こまつな しょうが ごぼう しめじ はくさい ねぎ	631	18.8	29.4	2.7				
20	月	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 沢煮碗	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな だいこん ごぼう	609	16.2	26.2	2.9				
21	火	みそラーメン 牛乳 手作りメンマ UFOゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう しらたまだんご	にんじん たまねぎ もやし コーン なら しょうが にんにく ねぎ たけのこ パインアップルかん ぶどうジュース	628	14.9	22.8	3.8				
22	水	ご飯 牛乳 鉄火みそ すき焼き風肉豆腐 ★大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ さとう あぶら しらたき ★ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい しゅんぎく ねぎ だいこん	653	16.1	27.8	2.4				
23	木	古代米ごはん 牛乳 なんちゃってロールキャベツ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ぶたにく とうふ	こめ くるまい あぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ	たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん だいこん	613	15.8	28.2	2.4				
24	金	ピロシキサンド(ロシア) 牛乳 ボルシチ(ロシア) ★くだもの(いよかん1/4)	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	ショートニングパン ごまあぶら はるさめ かたくりこ あぶら じゃがいも ざらめ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ なら セロリー かぶ たまねぎ トマトピューレ ★いよかん	642	14.0	37.4	3.4				
27	月	麦ごはん 牛乳 サバのカレームニエル おひたし 味噌汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ バター	ほうれんそう はくさい もやし にんじん キャベツ	612	17.3	30.6	2.7				
28	火	あしたばパン 牛乳 ★スペイン風オムレツ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ★たまご クリーム とりにく	あしたばパン バター じゃがいも あぶら	たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが にんじん コーン	607	16.6	39.3	3.0				
29	水	★たくあんごはん 牛乳 筑前煮 もやしとキャベツの辛子和え	しらすほし ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ むぎ ごまあぶら ★ごま あぶら こんにやく さといも さとう	だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	589	17.0	25.4	2.7				
30	木	麦ごはん 牛乳 ★白身魚のフライ 茹でキャベツ みそけんちん	ぎゅうにゅう ホキ ★たまご とうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さといも	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	623	16.8	24.6	2.3				
31	金	ポークカレー 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー キャベツ コーン	684	13.7	30.7	2.4				

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数16回 ★アレルギー対応食材

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	626	15.7	29.0	2.6	338	93	2.1	277	0.42	0.52	29	4.7
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	20	5以上