



令和4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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11 火	ご飯 ★牛乳 ★麻婆大根 野菜の昆布和え 白玉あずき	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ しおこんぶ あずき		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまだんご		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 ごまつな キャベツ きゅうり		607	14.5	23.0	2.4
12 水	★パプリカライスホワイトソースかけ ★ミルクコーヒー カラフルサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★えび ★クリーム ★コーヒーぎゅうにゅう		こめ ★バター あぶら こむぎこ さとう		たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう キャベツ ブロッコリー コーン		628	13.3	33.2	2.4
13 木	★妻ご飯 ★牛乳 ★ねぎみそ ★豚肉と生揚げの煮物 ★野菜とわかめのごま和え	★ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ★あつあげ わかめ		こめ ★おおむぎ ごまあぶら さとう ★しろすりごま あぶら こんにやく じゃがいも ★ごま		ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ごまつな はくさい もやし		633	16.2	30.0	2.7
14 金	★妻ご飯 ★牛乳 塩鮭 ★きんぴらごぼう ★けの汁 (青森県)	★ぎゅうにゅう さけ ★あぶらあげ ★こうやどうふ ★だいたい みそ		こめ ★おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ★しろごま		ごぼう れんこん にんじん だいこん ふき ねぎ ぜんまい		583	19.6	29.9	2.8
17 月	★妻ご飯 ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 野菜の煮浸し さつま汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★たまご とりにく さつまあげ みそ		こめ ★おおむぎ あぶら さとう さつまいも		にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ごまつな ごぼう だいこん ねぎ		594	16.6	29.8	2.1
18 火	★ハニートースト ★牛乳 ★豆乳のクリームシチュー 花野菜サラダ	★ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ★とうにゅう ★クリーム		★しょくパン ★マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう		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 キャベツ コーン		623	13.2	42.8	2.7
19 水	ご飯 ★牛乳 ★豆腐入り八宝菜 みそポテト オレンジゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ★えび みそ アガー		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ オレンジジュース		666	15.4	28.2	2.2
20 木	★妻ご飯 ★牛乳 サバのカレームニエル ★ピーマンのじゃこ和え ★根菜汁	★ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ しおこんぶ ★あつあげ みそ		こめ ★おおむぎ こむぎこ オリーブゆ ★しろごま ごまあぶら さとう あぶら		しょうが ピーマン にんじん もやし だいこん ごぼう		610	18.8	35.4	2.6
21 金	★みそラーメン ★牛乳 ★レンコンしゅうまい	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★だいたい		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう しゅうまいのかわ かたくりこ		にんじん たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく ねぎ れんこん ほししいたけ		593	19.7	31.6	2.7
24 月	ご飯 ★牛乳 鶏のから揚げ ★油揚げのサラダ なめこのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★あぶらあげ みそ		こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう		しょうが もやし きゅうり キャベツ にんじん だいこん なめこ ねぎ		614	16.5	34.4	2.1
25 火	★たくあんごはん ★牛乳 筑前煮 ★キャベツソテー りんご	しおこんぶ ★ぎゅうにゅう とりもも ちくわ ベーコン		こめ ごまあぶら ★くろごま あぶら こんにやく さといも さとう ★バター		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 えのきたけ りんご		593	15.2	30.8	2.4
26 水	★あしたばパン ★東京牛乳 カジキのトマト煮 イタリアンサラダ	★ぎゅうにゅう まぐろ		★あしたばパン こむぎこ あぶら オリーブゆ じゃがいも さとう		にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり エリンギ レモン		625	16.3	38.2	2.5
27 木	ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグ和風きのこソース ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりひきにく ★たまご ★とうふ		こめ パンこ あぶら さとう ★バター かたくりこ		しょうが たまねぎ しめじ ましたけ にんじん えのきたけ ねぎ ごまつな		638	17.6	33.2	2.3
28 金	★しめじごはん ★牛乳 ★ハタハタの南蛮漬 きりたんぼ汁	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう はたはた とりにく		こめ もちごめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ★しろごま きりたんぼ		しめじ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ましたけ ごぼう だいこん はくさい せり ねぎ		602	14.7	30.2	2.6
31 月	★カレーライス ★牛乳 練馬サラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ハム		こめ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ブロッコリー		637	14.2	32.2	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15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	616	16.1	32.2	2.5	325	88	2.3	200	0.25	0.43	15	6.0
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

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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。  
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご通知おきください。  
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。