

1月献立表



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)
8	水	牛乳 古代米赤飯 松風焼き 紅白なます 七草汁	ぎゅうにゅう ぶたひきひく とりひきにく とりにく みそ	こめ くらまい パンこ かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ごまつな はくさい みずな かぶ	597	15.8	27.0	2.2
9	木	牛乳 きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ コーンポテト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたひきにく	ショートニングパン こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ バター じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ コーン	693	13.6	37.7	2.8
10	金	牛乳 豚肉とごぼうのごはん ★鏡開き献立★ 焼きししやも 野菜の昆布あえ おしるこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししやも しおこんぶ あずき	こめ もちこめ こめあぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご	ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ ごまつな	610	16.3	22.4	1.6
14	火	牛乳 キムチチャーハン 華風大根 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう トック	にんにく ほししいたけ にんじん はくさいキムチ だいこん しょうが たけのこ はくさい ねぎ	576	15.2	27.3	2.9
15	水	牛乳 麦ごはん 豚肉の香味炒め きくらげ入り野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし なら ねぎ しょうが にんにく きくらげ だいこん	588	16.6	24.5	2.5
16	木	牛乳 食パン 手作りみかんジャム ジャーマンポテト もやしのスープ煮	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょくパン さとう コーンスターチ こめあぶら じゃがいも	みかんかん オレンジジュース たまねぎ バセリ にんにく セロリー もやし キャベツ にんじん	562	15.2	31.2	2.3
17	金	牛乳 チキンライス シェルマカロニスープ 果物(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ りんご	628	13.1	23.4	2.3
20	月	牛乳 あぶ玉丼 麩とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらげ ちくわ たまご わかめ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく かたくりこ じゃがいも やきふ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	621	16.2	25.5	3.3
21	火	牛乳 小松菜カレーライス カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ ごまあぶら さとう	しょうがにんにく たまねぎ にんじん ごまつな もやし キャベツ	691	13.5	29.6	2.5
22	水	牛乳 麦ごはん 魚のチリソース 広東スープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし ごまつな	571	17.3	26.2	2.0
23	木	牛乳 エビピラフ ポトフ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ベーコン えび ぶたにく ウインナー ひよこまめ	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン だいこん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリー キャベツ みかん	647	14.8	28.8	2.6
24	金	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き あさ漬け 豚汁 ~給食週間始まり~	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん しょうが ごぼう ねぎ	620	18.5	29.0	2.2
27	月	牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブオイル こめあぶら さとう	バセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ もやし コーン	601	15.3	29.7	2.3
28	火	牛乳 奄美の鶏飯 ★鹿児島県郷土料理★ 千草あえ 小豆みるく寒	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	こめ さとう ごまあぶら ごま あまなっとう	しょうが ほししいたけ たくあん みずな ごまつな もやし にんじん えのきたけ	586	18.1	22.0	2.4
29	水	牛乳 焼きピロシキ ★ロシア料理★ ボルシチ	ぎゅうにゅうぶたひきにく ぶたにく うずらたまご レンズまめ いんげんまめ クリーム	ショートニングパン こめあぶら はるさめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトピューレ	695	15.3	37.7	2.7
30	木	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き ひじきのサラダ けんちん汁 ~給食週間終わり~	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき ツナかん とりにく とうふ	こめ むぎ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら ごまあぶら ごま さとう こんにやく さといも	しょうが バセリ キャベツ にんじん コーン ごまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ	650	17.8	33.1	2.4
31	金	牛乳 マーボー豆腐丼 小松菜と白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ベーコン	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 ほししいたけ にんじん たけのこにんにく ねぎ なら たまねぎ はくさい ごまつな	601	16.0	29.8	3.3

※ 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17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	620	15.8	28.7	2.5	319	92	1.9	242	0.40	0.50	26	4.2
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