令和5年度

1月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ポークシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず　レンズまめ	ソフトフランスパン バター こめぬかあぶら ざらめ こむぎこ さとう	パセリ しょうが 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 えだまめ きゅうり コーン	594	19.9	41.1	2.7
10	水	ぶたにくとこまつなのまぜごはん ぎゅうにゅう　あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとうしろごま こんにゃく じゃがいも	にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	625	17.5	35.9	2.9
11	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき こうはくなます しらたまいりすましじる	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう さといも しらたまだんご	だいこん にんじん たまねぎ かぶ ねぎ　こまつな	615	17.2	29.9	2.1
12	金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのすきやきに キャベツのあまみそあえ くだもの（いよかん）	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ　えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり いよかん	640	15.9	33.9	1.8
15	月	ごはん　ぎゅうにゅう いかとコーンのあげに わかめのみそしる はりはりづけ	ぎゅうにゅう いか　あぶらあげ わかめ　みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも しろすりごま しろごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん　しょうが にんにく だいこん ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	636	15.4	29.3	2.6
16	火	カレーうどん　ぎゅうにゅう じゃことわかめのサラダ ミルキーポテト	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ なまクリーム	うどん こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま さつまいも あぶら はちみつ　バター	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ コーン	688	15.4	30.5	3.5
17	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき やさいののりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり あつあげ	こめ おおむぎ さとう しろすりごまこめぬかあぶら こんにゃく さといも	しょうが ねぎ しそ だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう	600	17.6	34.2	2.6
18	木	チキンピラフ　ぎゅうにゅう ベーコンとキャベツのソテー ボルシチふうスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター　オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン パセリ キャベツ コーン セロリー	615	15.4	31.2	2.5
19	金	くるまふのたまごとじどん ぎゅうにゅう こまつなのじゃこいため くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう とりにく たまご　ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ やきふ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しろごま	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ こまつな コーン みかん	626	16.9	25.6	2.0
22	月	ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー キャロットドレッシングサラダ しろいんげんのトマトスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン いんげんまめ	はいがパン こむぎこ パンこ あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん コーン セロリー たまねぎ トマトピューレ	583	20.1	37.2	2.6
23	火	ごはん　ぎゅうにゅう わふうしおこうじハンバーグ はりはりゆでやさい わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ハム わかめ たまご	こめ パンこ さとう かたくりこ はるさめこめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ねぎ だいこん き りぼしだいこん キャベツ きゅうり にんにく	643	17.7	31.6	2.8
24	水	シーフードカレーライス ぎゅうにゅう にんじんラペ　ぶどうゼリー	とりにく いか えび あさり チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ　にんじん トマトかん りんご グリンピース　にんじん レモン ぶどうジュース	672	14.2	28.3	2.3
25	木	ごもくごはん　ぎゅうにゅう はたはたのからあげ やさいのごまあえ きりたんぽじる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう はたはた とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう　かたくりこ あぶら しろすりごま きりたんぽ	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん　グリンピース はくさい こまつな しめじ　ねぎ	631	16.6	36.2	2.5
26	金	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが やさいのごまいため くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりもも	こめ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし りんご	615	15.0	27.5	2.3
29	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう さけのしおやき じゃがいものきんぴらいため とうふとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ　あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく　さとう あぶら じゃがいも しろごま　こめあぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	617	20.6	31.2	2.6
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ やさいのみそあえ ごもくかきたまじる	ぎゅうにゅう くじらにく みそ とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろすりごま こめぬかあぶら	しょうが にんにく はくさい にんじん　きゅうり しめじ だいこん こまつな	613	19.6	30.4	2.0
31	水	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう　はるさめサラダ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ　とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう　かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ　たけのこ ほししいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン いちご	657	16.0	31.0	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	628	17.1	32.0	2.5	346	97	2.5	251	0.30	0.45	15	6.5
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