

令和2年

1月献立表

南が丘小学校

実施日	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	①レンズ豆入りキーマカレー ②牛乳 ③シーザーサラダ	①ぶた肉 レンズ豆 ②牛乳 ③粉チーズ	①こめ こむぎ粉 さとう ③こめぬか油	①にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ③キャベツ ほうれん草 コーン	610	13.7	27.1	2.1
9	木	①ごはん ②牛乳 ③ぶりのてりやき ④そくせきづけ ⑤七草汁	②牛乳 ③ぶり ④かつおぶし ⑤とり肉 油揚げ (けずりぶし)	①こめ ③さとう ④しろうごま	③しょうが ④キャベツ きゅうり ⑤にんじん だいこん はくさい みずな かぶ	653	19.2	30.9	2.3
10	金	①ごまきなこ揚げパン ②牛乳 ③バミセリスープ ④じゃこ入りサラダ	①きな粉 ②牛乳 ③ベーコン ④ちりめんじゃこ ちくわ	①コッペパン こめぬか油 しろうごま さとう ③バター じゃがいも スパゲティ	③にんじん たまねぎ セロリ ピーマン ④キャベツ	621	13.9	37.7	2.7
14	火	①タンタンメン ②牛乳 ③もやしの和え物 ④オレンジゼリー	①ぶた肉 ②牛乳 ③アガー	①ちゅうかめん こめぬか油 しろうごま ごま油 さとう	①しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たまねぎ ③きゅうり えのき ④オレンジジュース	622	14.5	31.0	2.7
15	水	①セサミパン ②牛乳 ③スパイシートマト煮こみ ④だいこんサラダ	②牛乳 ③ベーコン とり肉 ④わかめ	①セサミパン ③こめぬか油 じゃがいも さとう	③にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ④だいこん コーン	599	15.0	35.2	2.6
16	木	①うま煮丼 ②牛乳 ③わかめスープ ④さつまいもチップス	①ぶた肉 ②牛乳 ③とり肉 わかめ とうふ	①こめ こめぬか油 ごま油 かたくり粉 ③しろうごま ④さつまいも 粉とう	①しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ③ほししいたけ ねぎ	671	13.2	27.1	2.9
17	金	①たこめし ②牛乳 ③しんじゅだんご ④けんちん汁	①油揚げ たこ ②牛乳 ③ぶた肉 だいず ④ (けずりぶし) みそ	①こめ こめぬか油 さとう ③かたくり粉 ごま油 もちごめ	①ごぼう にんじん しょうが ③ねぎ ほししいたけ ⑤だいこん しめじ こまつな	633	17.1	27.6	2.7
20	月	①ごはん ②牛乳 ③とうふチャンプルー ④かぶの和風汁	②牛乳 ③ぶた肉 とうふ たまご みそ かつおぶし ④ (けずりぶし こんぶ) とり肉 油揚げ	①こめ ③こめぬか油 さとう かたくり粉	③にんじん キャベツ もやし いら ④かぶ えのき ねぎ	609	18.1	30.4	2.5
21	火	①ピラフ ②牛乳 ③オニオンスープ ④あおなとコーンのソテー	①とり肉 ②牛乳	①こめ こめぬか油 バター	①たまねぎ にんじん きピーマン あかピーマン マッシュルーム ④にんにく こまつな コーン	559	13.4	28.5	2.6
22	水	①タッカルビ丼 ②牛乳 ③野菜スープ	①とり肉 みそ ②牛乳 ③ベーコン	①こめ こめぬか油 さとう じゃがいも ③ごま油	①しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ③しめじ チンゲンサイ	668	13.7	33.7	2.4
23	木	①ごはん ②牛乳 ③あじつけのり ④さけの塩焼き ⑤とん汁	②牛乳 ③あじつけのり ④さけ ⑤ぶた肉 油揚げ みそ とうふ (けずりぶし)	①こめ ⑤こめぬか油 こんにゃく じゃがいも	⑤ごぼう だいこん にんじん ねぎ	633	21.4	27.2	2.8
24	金	①エッグトーストサンド ②牛乳 ③ガーリックポテト ④キャベツウイナースープ	①牛乳 たまご チーズ ②牛乳 ④ウイナー	①食パン バター マヨネーズ ③じゃがいも こめぬか油	③コーン ④にんじん たまねぎ キャベツ えのき	634	14.9	46.1	3.0
27	月	①二色どんぶり ②牛乳 ③すまし汁 ④まっちゃんムス	①とり肉 だいず たまご のり ②牛乳 ③ (けずりぶし こんぶ) ④アガー クリーム 牛乳	①こめ こめぬか油 さとう	③だいこん にんじん こまつな えのき	713	16.6	34.2	2.1
28	火	①茶飯 ②牛乳 ③くじらのたつた揚げ ④はくさいの塩こんぶ和え ⑤五目汁	②牛乳 ③くじらに ④しおこんぶ ⑤ (けずりぶし) ぶた肉 とうふ	①こめ ③かたくり粉 こめぬか油	①コーン ③しょうが ④はくさい ⑤にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな	610	19.9	23.9	2.7
29	水	①かおりごはん ②牛乳 ③カレー肉じゃが ④野菜のごま和え	②牛乳 ③ぶた肉 さつま揚げ (けずりぶし)	①こめ ③こめぬか油 さとう じゃがいも かたくり粉 ④しろうごま	③しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ④もやし こまつな	625	14.2	20.6	2.5
30	木	①ミートソースドック ②牛乳 ③洋風ビーフンスープ ④オニオンドレッシングサラダ	①ぶた肉 だいず チーズ ②牛乳 ③とり肉	①コッペパン こめぬか油 さとう ③じゃがいも ビーフン	①にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶 ③キャベツ こまつな ④コーン	650	16.1	37.5	3.2
31	金	①ごはん ②牛乳 ③ぶた肉のしょうが焼き ④せんべい汁	②牛乳 ③ぶた肉 ④ (けずりぶし) とり肉	①こめ ③ごま油 さとう しろうごま ④せんべい	③しょうが にんじん たまねぎ ④だいこん ごぼう しめじ はくさい ねぎ	625	18.8	26.4	2.3

※ 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	631	16.1	30.9	2.6	329	86	2.2	259	0.39	0.54	32	4.3
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