

1月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日 たんぱく質
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	
8	水	ゆかりご飯 松風焼き・七草すいとん みかん	牛乳 鶏肉 みそ 卵	にんじん ほうれん草 ゆかり せり 大根 かぶ ねぎ 干し椎茸 みかん	米 小麦粉 白玉粉 パン粉 砂糖 ごま	809 34.4	
9	木	ターメリックライス チキンカレー・福神漬 じゃこと水菜のサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 水菜 キャベツ しょうが にんにく 玉葱 りんご きゅうり 福神漬	米 大麦 じゃが芋 油 ごま油 バター 砂糖 ざらめ糖 小麦粉	839 29.9	
10	金	ご飯 鯖の幽庵焼き・根菜のごま汁 おひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 鯖 おかか	小松菜 にんじん ごぼう 大根 れんこん ねぎ ゆず 白菜	米 こんにやく 砂糖 油 ごま	823 37.9	
14	火	サーモンクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ ミニトマト	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 玉葱 ブロッコリー ミニトマト キャベツ きゅうり にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 油 バター	825 32.3	
15	水	さつまいもご飯 つくね焼き・かぶの味噌汁 小豆ミルクゼリー	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 卵 わかめ ひじき 小豆 生クリーム アガー	にんじん かぶ しめじ ねぎ ごぼう れんこん	米 さつまいも 砂糖 ごま パン粉 片栗粉 油	835 34.5	
16	木	チーズホットドッグ バジルポテト・イタリアンスープ ネーブルオレンジ	牛乳 ウィンナー 卵 鶏肉 ベーコン チーズ	パセリ にんじん 小松菜 玉葱 オレンジ	コッペパン パン粉 じゃが芋 油	812 32.9	
17	金	ご飯 野菜とがんもの煮物・五目きんぴら みかん	牛乳 鶏肉 がんもどき 豚肉 さつまいも	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 ごぼう みかん	米 里芋 こんにやく 油 ごま 三温糖	803 29.1	
20	月	豚肉とごぼうのご飯 豆腐だご汁 のり和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 のり 油揚げ	にんじん ほうれん草 ごぼう 白菜 ねぎ もやし えのきたけ しょうが	米 片栗粉 しらたき 砂糖 白玉粉 油 ごま油	819 31.0	
21	火	ガーリックフランス ハンガリーシチュー ハニーマスタードサラダ・りんご	牛乳 豚肉	ホールトマト にんじん パセリ 玉葱 きゅうり キャベツ りんご にんにく	ソフトフランスパン じゃが芋 油 はちみつ 小麦粉 マーガリン バター	815 29.3	
22	水	五目チャーハン えびシュウマイ わかめスープ	牛乳 卵 焼き豚 鶏肉 豆腐 えび わかめ	ねぎ 干し椎茸 筍 玉葱 しょうが グリンピース えのきたけ れんこん	米 片栗粉 しゅうまい皮 油 ごま油 ごま	769 37.2	
23	木	ご飯 鯖のチャンチャン焼き けんちん汁・いちご	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 みそ	にんじん ピーマン ごぼう 大根 ねぎ しょうが もやし キャベツ 玉葱 いちご	米 こんにやく 里芋 砂糖 油 バター ごま	789 36.4	
24	金	鯨と生姜の炊き込みご飯 小松菜のアーモンド和え なめこ汁	牛乳 鯨肉 豆腐 みそ	小松菜 にんじん しょうが 大根 ねぎ なめこ キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖 三温糖 ごま油 油 ごま アーモンド	803 29.8	
27	月	あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵	にんじん チンゲン菜 しょうが 筍 にんにく 玉葱 白菜 桃 もやし みかん バインアップル	中華麺 片栗粉 ごま油 砂糖 アーモンドエッセンス	829 32.8	
28	火	はちみつレモントースト カリフラワーのシチュー さつまいものサラダ・ぼんかん	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 生クリーム	にんじん レモン 玉葱 カリフラワー きゅうり キャベツ ぼんかん	食パン はちみつ 油 バター さつまいも 砂糖 小麦粉	755 26.3	
29	水	青大豆わかめご飯 鰯の照り焼き 白菜のゆず香和え・豚汁	牛乳 青大豆 豚肉 豆腐 みそ わかめ おかか 鰯	にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ 白菜 ゆず しょうが	米 里芋 こんにやく 油	860 40.6	
30	木	深川めし 小松菜のすまし汁 明日葉ケーキ	牛乳 あさり 豆腐 卵	にんじん 小松菜 明日葉 ごぼう しょうが ねぎ 干し椎茸	米 三温糖 小麦粉 砂糖 油 バター アーモンド	813 28.9	
31	金	パエリア 鶏肉のエスカベーション ミネストローネ	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン チーズ	にんじん パプリカ パセリ 玉葱 ホールトマト にんにく セロリ キャベツ ピクルス グリンピース	米 じゃが芋 三温糖 マカロニ 片栗粉 小麦粉 油 バター オリーブ油	851 35.2	

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。

今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳)
815kcal 32.9g 820kcal 25~40g