

令和2年

1月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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	大豆と昆布のごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 炒めなます 七草汁	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 ぶり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 里芋	にんじん 干しいたけ 生姜 大根 かぶ 小松菜 せり	649	18.0	32.3	2.8			
9 木	胚芽パン 牛乳 はちみつ ブロッコリーのクリーム煮 カーリックサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	胚芽パン はちみつ 米ぬか油 じゃが芋 パター 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく	634	14.8	35.8	2.5			
10 金	麦ご飯 牛乳 松風焼き 磯の香和え 白玉汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 みそのり 豚肉 なた豆腐	米 大麦 パン粉 砂糖 白ごま 油 白玉粉	にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 小松菜	624	17.0	25.7	2.5			
14 火	ご飯 牛乳 豆腐入り八宝菜 ごぼうと豆のチップス	牛乳 豚肉 豆腐 えび 大豆	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ ごぼう	640	16.7	28.5	2.1			
15 水	麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き 野菜のごま酢和え 根菜汁	牛乳 さば 厚揚げ みそ わかめ	米 大麦 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根	625	17.6	30.4	2.5			
16 木	バターライス 牛乳 ボークストロガノフ ピーンズサラダ	牛乳 豚肉 クリーム 大豆 レンズ豆	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ぎゅうり コーン	625	13.7	27.8	2.7			
17 金	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 果物 (ぼんかん)	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉	中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ 小松菜 キャベツ いら ぼんかん	677	15.4	30.7	2.9			
20 月	大豆入りひじきご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬 えのきのあっさり汁	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 ごま油 白すりごま	にんじん にんにく 生姜 ねぎ ピーマン ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜	640	15.6	32.1	2.8			
21 火	麦ご飯 牛乳 豚肉と生揚げの煮物 じゃこ入り和え物	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース もやし 小松菜	642	15.8	28.7	2.1			
22 水	ごまわかめご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツの甘醤油かけ 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	597	20.5	24.7	2.6			
23 木	きなご揚げパン 牛乳 ポトフ もやしサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	ショートニングパン 油 グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	711	14.0	41.0	2.5			
24 金	麦ご飯 牛乳 ムロアジのさんが焼き ごま和え むらくも汁	牛乳 むろあじ すり身 豆腐 みそ とり肉 卵	米 大麦 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ 大根 しめじ	612	20.0	24.4	2.8			
27 月	コッペパン ミルク (脱脂粉乳風) いちごジャム クジラの竜田揚げ ゆでキャベツ	牛乳 脱脂粉乳 くら肉	コッペパン いちごジャム 片栗粉 油	生姜 キャベツ	559	20.2	21.6	2.3			
28 火	たくあんご飯 牛乳 ぎせい豆腐 野菜の煮浸し 沢煮椀	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	米 大麦 ごま油 ごま 米ぬか油 砂糖 片栗粉	たくあん にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	647	18.0	30.6	2.7			
29 水	キーマカレー 牛乳 練馬サラダ 果物 (りんご)	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レーズン ピーマン キャベツ 大根 小松菜 りんご	645	12.8	25.0	2.7			
30 木	ご飯 牛乳 麻婆大根 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし きゅうり	620	13.9	29.8	2.8			
31 金	麦ご飯 牛乳 おからコロッケ キャベツのさっぱり和え かぶの和風汁	牛乳 豚ひき肉 おから チーズ とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 白ごま	たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり かぶ しめじ かぶ (葉) ねぎ	701	13.4	29.4	3.0			

※ 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	638	16.2	29.5	2.6	349	98	2.4	281	0.41	0.54	27	4.8
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