

令和3年



# 1月献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養		
日	曜	牛乳		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 (%)
8	金	○	はっぼうおこわ かきたまじる みかん	牛乳・焼き豚・えび・うすら卵・卵・豆腐	精白米・もち米・米油・ごま油・片栗粉	ほししいたけ・にんじん・たけのこ・コーン・グリーンピース・こまつな・みかん	600	17.2	27.5
9	土	○	カレーうどん いもけんぴ	牛乳・とり肉	米油・でん粉・うどん・砂糖・みずあめ・さつまいも・油・黒ごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・しめじ・ねぎ・こまつな	708	12.1	24.8
12	火	○	たくあんごはん さばのぶなかぼし たまねぎのみそしる	牛乳・のり・さば・油揚げ・みそ・わかめ	精白米・米粒麦・白ごま・じゃが芋	だいこん・たまねぎ・にんじん	651	15.1	36.8
13	水	○	むぎごはん なまあげのにくみそがけ やさいのりあえ	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・みそ・のり	精白米・米粒麦・砂糖・米油・片栗粉・ごま油	にんにく・しょうが・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・もやし・にんじん	614	15.8	30.2
14	木	○	オレンジトースト ミネストローネ やさいソテー	牛乳・卵・とり肉・大豆	食パン・バター・砂糖・はちみつ・米油・じゃが芋・マカロニ	オレンジ・にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリー・トマト・パセリ・キャベツ・もやし	725	15.9	29.2
15	金	○	まーぼーどうぶとん はくさいスープ	牛乳・豚ひき肉・豆腐・とり肉	精白米・米粒麦・米油・砂糖・片栗粉・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・はくさい・コーン	620	16.3	28.5
18	月	○	むぎごはん とりにくとコーンのあげに キャベツのごますあえ	牛乳・とり肉・大豆	精白米・米粒麦・砂糖・米油・片栗粉・油・じゃが芋・ごま油	にんじん・コーン・にんにく・しょうが・さやいんげん・キャベツ・こまつな	625	12.0	27.8
19	火	○	うめわかごはん たらのみそマヨネーズやき ゆきんこじる	牛乳・わかめ・たら・みそ・とり肉・はんぺん	精白米・マヨネーズ(エッグフリー)・片栗粉	うめ・パセリ・にんじん・なめこ・だいこん・ねぎ・こまつな	600	29.3	20.7
20	水	○	みそラーメン メンマのいために うずらのたまごに	牛乳・みそ・豚肉・うすら卵	中華めん・米油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・コーン・にら・しなちく	649	16.4	28.7
21	木	○	むぎごはん しおにくじゃが かつおでんぶ もやしのきんぴらふういため	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・米粒麦・じゃが芋・こんにゃく・米油・砂糖・白ごま・白すりごま	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・もやし	609	15.3	21.9
22	金	○	1月おたんじょう日給食 ハヤシライス(ぎゅうにく) コールスローサラダ ワインゼリー	牛乳・生クリーム・牛乳・アガー	精白米・米油・バター・小麦粉・砂糖・ざらめ・じゃが芋	にんにく・トマトピューレ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・コーン・ぶどう	843	8.6	39.8
25	月	○	むぎごはん ゆーりんちー ワンタンスープ	牛乳・とり肉	精白米・米粒麦・片栗粉・砂糖・ごま油・米油・ウェーブワンタン	ねぎ・しょうが・ほししいたけ・にんじん・はくさい・もやし・にら	623	17.3	29.2
26	火	○	プルコギどん はるさめスープ	牛乳・豚肉・とり肉・豆腐	精白米・米粒麦・米油・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨	たまねぎ・にんじん・もやし・りんご・しょうが・にんにく・にら・はくさい・ほししいたけ	591	16.9	25.0
27	水	○	むぎごはん すきやきふうに(ぎゅうにく) やさいのごまあえ	牛乳・牛肉・焼き豆腐	精白米・米粒麦・じゃが芋・しらたき・砂糖・白すりごま	にんじん・はくさい・ねぎ・えのきたけ・キャベツ・こまつな	711	13.2	34.2
28	木	○	パフ カリイスキのクリームソースかけ キャベツのマリネ	牛乳・とり肉・牛乳・クリーム	精白米・米油・バター・小麦粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんにく・りんご	656	11.5	33.9
29	金	○	むぎごはん けんちんじる さけのちゃんちゃんやき やさいのからしあえ	牛乳・紅鮭・みそ・とり肉・削り節・豆腐	精白米・米粒麦・米油・砂糖・バター・こんにゃく・里芋	キャベツ・たまねぎ・もやし・ピーマン・にんじん・えのきたけ・こまつな・きゅうり・ごぼう・だいこん・ねぎ	606	20.6	23.9

※ 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16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	652	15.6	29.2	2.8	322	88	2.2	249	0.36	0.52	29	4.0
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

