

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養			
				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		1日1人	たんぱく質	脂質	塩分
										(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	○	ジャージャー麺 コーンサラダ いちご	牛乳 豚肉 黄だいず みそ		ごま油 中華めん 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま		にんにく 生姜 人参 ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり もやし キャベツ 小松菜 コーン いちご		597	18.2	33.3	2.8
2	木	○	黒砂糖パン アスパラガスのホワイトシチュー きのごサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム		黒砂糖パンじゃがいもバター米ぬか油 薄力粉 ごま油 上白糖		人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき アスパラガス パセリ ブロッコリー 小松菜 もやし		564	16.1	36.1	2.5
3	金	○	牛丼 具だくさん味噌汁 節分豆	牛乳 牛肉 削り節 豆腐 油揚げ みそ みそ大豆		ごめ 米ぬか油 上白糖		玉ねぎ 大根 人参 小松菜		658	17.0	40.1	2.5
6	月	○	豚肉と豆腐のあんかけ丼 呉汁	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 黄だいず みそ		ごめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉		生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 大根 白菜 小松菜		584	21.5	27.4	2.5
7	火	○	回鍋肉丼 ごまドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ 八丁味噌 黄だいず		ごめ むぎ 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖		にんにく 生姜 キャベツ 人参 青ピーマン ねぎ きゅうり 小松菜		588	16.3	26.2	1.4
8	水	○	ごはん ホキの塩こうじ焼き 豆腐と卵のスープ 練りごまサラダ	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 たまご		ごめ でん粉 ごま油 米ぬか油 上白糖 ごま		人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ 白菜 もやし 小松菜		548	20.8	29.6	2.0
9	木	○	チキンパエリア ほうれん草とコーンのチャウダー チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ		ごめ 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖		にんにく 玉ねぎ ピーマン ナポリカ マッシュルーム 人参 ほうれん草 コーン しめじ キャベツ きゅうり		582	15.8	33.9	1.8
10	金	○	麦ご飯 揚げ出し豆腐 けんちん汁 野菜のしらす和え	牛乳 豆腐 削り節 豚肉 じゃこ		ごめ むぎ でん粉 上白糖 米ぬか油 里芋		大根 ごぼう 人参 ねぎ 小松菜 もやし		596	22.3	28.2	2.1
13	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 カレー肉じゃが ちくわいりお浸し	牛乳 のり 削り節 豚肉 ちくわ		ごめ むぎ 上白糖 米ぬか油 こんにやく じゃがいも		生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ もやし		552	17.0	21.0	2.0
14	火	○	エクレアパン 豆乳スープ グリーンサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン 豆乳 クリーム		コッペパン チョコレート 米ぬか油 じゃがいも バター 上白糖 薄力粉		玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ オレンジ 小松菜 きゅうり ブロッコリー		539	14.4	37.4	2.0
15	水	○	ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず チーズ		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶/ピューレ キャベツ コーン 小松菜		609	18.1	31.0	2.0
16	木	○	豚肉のブルコギ丼 コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天		ごめ むぎ 上白糖 ごま油 米ぬか油 アセロラジュース		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン		575	15.4	25.2	1.3
17	金	○	焼豚おこわ もち米シュウマイ すまし汁	牛乳 焼豚 黄だいず 豚肉 削り節 豆腐		ごめ もちごめ ごま油 でん粉 おふ		人参 たけのこ しいたけ グリンピース 切り干し大根 玉ねぎ 生姜 大根 みつば ねぎ		625	19.8	27.9	2.5
20	月	○	高野豆腐のそぼろごはん のっぺい汁 ファイバーサラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 削り節 豆腐 油揚げ ひじき ハム		ごめ むぎ 米ぬか油 上白糖 里芋 こんにやく でん粉 ごま油		人参 生姜 グリンピース 大根 ねぎ 小松菜 切り干し大根		589	17.0	27.5	2.5
21	火	○	じゃこピラフ ししやも磯辺焼き 豚汁 わかめとコーンのサラダ	牛乳 じゃこ ししやも 青のり 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ		ごめ むぎ バター 米ぬか油 じゃがいもこんにやく 上白糖		人参 グリンピース ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン		613	19.7	30.7	2.9
22	水	○	ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 豆乳		ごめ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ざらめ糖 上新粉 上白糖		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ		616	12.6	30.1	1.9
24	金	○	ごはん 揚げ餃子 豆腐のみそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ ひじき 黄だいず		ごめ ごま油 ぎょうざの皮 米ぬか油 上白糖		キャベツ ねぎ 大根 にんにく 生姜 大根 ごぼう 人参		621	16.6	35.4	2.4
27	月	○	ごはん チーズオムレツ ポテトチキンスープ じゃこサラダ	牛乳 ソーセージ 黄だいず たまご チーズ 鶏肉 じゃこ		ごめ バター じゃがいも 米ぬか油 ごま ごま油 上白糖		玉ねぎ パセリ にんにく 人参 小松菜 キャベツ ほうれん草		617	18.4	34.1	2.3
28	火	○	豆わかめごはん てりやき魚ハンバーグ じゃがいものみそ汁 きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 黄だいず わかめ 豚肉 たまご まあじ みそ じゃこ		ごめ むぎ バン粉 上白糖 でん粉 米ぬか油 じゃがいも		生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり もやし		635	18.8	26.8	2.7

※ 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19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	595	17.7	30.7	2.2	363	103	2.7	259	0.31	0.40	17	6.8

大根	神奈川	ねぎ	茨城	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	千葉/練馬	キャベツ	愛知	白菜	長野	にんにく	青森
じゃがいも	北海道	小松菜	東京/埼玉	玉ねぎ	北海道	生姜	長崎
ブロッコリー	埼玉	ごぼう	青森	ピーマン	茨城	きゅうり	宮崎
ほうれん草	埼玉	みつば	千葉	さつまいも	千葉	里芋	宮崎
かぼちゃ	茨城	しめじ	長野				

1月使用食材のおもな産地