

日	曜日	牛乳	1月献立表				おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (%)	家庭で 補って ほしい 食品群	
			行事 食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品			
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	緑の調子をととのえる 緑黄色野菜	淡色野菜	糖や力のもとになる 炭水化物			脂質
11	火		新年お祝い 献立	黒豆と昆布のご飯	ますの味噌マヨネーズ焼き	七草風汁	くらだいず だいず あぶらあげ ます みそ とりにく	ぎざみこんが ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ だいこん かぶ	こめ さとう さといも しらたまだんご	こめぬかあぶら マヨネーズ(エッグ フリー)	594	小魚類	
12	水			揚げパン(きなこ)	大根ポトフ	キャベツとツナの和え物	きなこ とりにく だいず ウィナー まぐろかん	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ たまねぎ だいこん かぶ	ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら こめあぶら ごまあぶら	574	豆類	
13	木			麦ごはん	照り焼きハンバーグ	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	ふたひきにくとうふ だいず とうにゅう たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ	こめあぶら	588	きのこ類	
14	金			スタミナ回鍋肉丼		生揚げの中華風スープ	杏仁ゼリー	ふたにく みそ だいず とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう アガー クリーム	にんじん ピーマン にら	にんにく たまねぎ キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ ももかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	613	小魚類
17	月			中華丼	春雨サラダ	高野豆腐とニラのスープ	ふたにく えび いか こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイにら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ きゅうり もやし えのきたけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	552	小魚類	
18	火			きびご飯	豚肉のしょうが炒め	具だくさんみそ汁	果物(みかん)	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ みかん	こめ きび じゃがいも	こめあぶら	616	豆類
19	水		食育の 白	かてめし	ゼリーフライ	のっぺい汁	あぶらあげ とりにく からお とりにく	ぎざみこんが ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ さといも	こめあぶら	616	豆類	
20	木		大寒	七分つきご飯	ぶりの照り焼き	おかか和え	かきたま汁	ぶり とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	554	小魚類	
21	金			ハヤシライス		パリパリサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ コーン しょうが	こめ ざらめ こめこ ぎょうざのかわ さとう	こめあぶら しろこま	555	豆類	
24	月		学校給食 週間	麦ごはん	鯖の塩焼き	きんぴら大根	すいとん	さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ さといも	こめあぶら	588	豆類
25	火			コッペパン	カレーシチュー	フレンチサラダ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ ざらめ さとう	こめあぶら	563	きのこ類	
26	水			スパゲティミートソース		豆乳コーンスープ	ふたひきにく だいず とりにく とうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン	スパゲティ さとう こめこ	オリーブゆ こめぬかあぶら	710	芋類	
27	木			雑穀ごはん	ししゃもの磯辺揚げ	ちゃんこ風汁	ふたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こもやし しゃも あおりのり	にんじん	しょうが えのきたけ はくさい ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ きび くらまい こむぎこ かたくりこ	こめあぶら	563	豆類	
28	金			キムチチャーハン		広東スープ	チョコタッフィ	ふたにく とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ はくさい	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	615	きのこ類
31	月			発芽玄米ご飯	すき焼き煮	おひたし	ひじきふりかけ	ふたにく やきとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	はくさい ねぎ キャベツ	こめ げんまい こんにやく さとう	こめあぶら しろこま	553	きのこ類

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。
ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。



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	590	16.9	30.1	2.1	329	95	2.2	295	0.43	0.50	25	5.8

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。