

1か月 こんだてひょう										主な材料とその働き						栄養量
										赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
9	金	おせちりょうりとななくさんこんだて3ねんせいしゃかいかけんがく	○	むぎごはん	ぶりのてりやき	こうはくなます	ななくさぞうに	くだもの	★ぶり 鶏肉	牛乳	にんじん セリ かぶ葉 大根葉	しょうが 大根 白菜 かぶ いちご	米 麦 砂糖 片栗粉 冷凍白玉団子		622	17.5
13	火		○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん	ししやものいそべあげ		ぐだくさんみそしる		豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ★ししやも あおのり	にんじん 小松菜	ごぼう 干しこいたけ 枝豆 大根 えのき きやべつ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 じやがいも	米油	595	17.3
14	水	ねりまくさんながねぎしようきゅうしょく	○	やきとりどん			のっぺいじる	くだもの	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 はれひめ	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃくさといも	米油	584	16.9
15	木	ブックきゅうしょく	○	ふゆやさいのカレーライス	コーンサラダ			くだもの	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 れんこん ★りんご きやべつ ホールコーン	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	594	12.3
16	金		○	むぎごはん	さばのみそに	いそのかあえ	とりごぼうじる		★さば みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく じやがいも	米油	590	18.4
19	月		○	ごはん ひじきふりかけ	にくじやが	みぞれあえ			★おかか 豚肉 ★なると 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし 大根 えのき	米 砂糖 しらたき 車麩 片栗粉	ごま 米油	604	17.3
20	火	ブックきゅうしょく	○	しょうゆラーメン	たこやきポテト				豚肉 たこ 卵 ★なると ハム	牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きやべつ ねぎ 紅しおうが	蒸し中華麺 じやがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	634	17.5
21	水		○	むぎごはん	いかのねぎしおやき	あおなとコーンのわふういため	さつまじる		いか 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし ホールコーン 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	米油 ごま ごま油	547	19.0
22	木		○	コーンピラフ	おまめのキッシュ		きのことやさいのスープ		★えび 鶏肉 卵 大豆 レンズ豆 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ホールコーン グリンピース きやべつ えのき しめじ	米 麦	米油 バター	611	18.4
23	金		○	こうやとうふのそぼろどん			とんじる	くだもの	鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	干しこいたけ 玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 ネーブル	米 麦 砂糖 じやがいも こんにゃく	米油 ごま	624	18.3
26	月	せんこくがっこう きゅうしょくうかんめいじ22ねんのきゅうしょく	○	むぎごはん	さかなのしょうがやき	おひたし	すいとんじる		★さわら ★糸削り 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ きやべつ もやし ごぼう 大根 白菜	米 麦 白玉粉 小麦粉 砂糖	米油	590	18.6
27	火	しょうわ40ねんだいのきゅうしょく	○	コッペパン	カレーシチュー	フレンチドレッシング サラダ			豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん バセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ ★りんご きゅうり きやべつ ホールコーン	コッペパン じやがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	590	15.5
28	水	しょうわ50ねんだいのきゅうしょく	○	スパゲティビーンズソース	わかめとコーンのサラダ			くだもの	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゅうり もやし きやべつ ★りんご	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油 ごま	615	15.9
29	木	5ねんせいしゃかいかけんがく ブックきゅうしょく	○	ごはん	しろいんげんまめのコロッケ	もやしとこまつなのしょうがいため	みそしる		豚肉 いんげん豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし 白菜	米 じやがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 バン粉	米油	671	13.6
30	金	わしょくのこんだて	○	むぎごはん	きりばしたいこんのたまごやき	ごまあえ	みそしる		鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 もやし 大根	米 麦 砂糖 じやがいも	ごま 米油	570	17.5

※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。

※果物はみかん、りんごを予定しております。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

1月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	609	16.9	30.0	338	2.4	246	0.38	0.52	31	6.7	2.5