

令和5年

1月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	日	曜	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)
10	火		ごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき こうはくなます しらたまいきりすましじる	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう さといも しらたまだんご	だいこん にんじん たまねぎ かぶ ねぎ こまつな	615	17.2	29.9	2.1
11	水		ガーリックトースト ぎゅうにゅう ビーフシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず レンズまめ	しょくパン バター こめぬかあぶら ざらめ こむぎこ さとう	パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ えだまめ きゅうり コーン	664	16.0	51.1	2.7
12	木		ぶたにくとこまつなのまぜごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	628	17.5	35.3	3.0
13	金		ごはん ぎゅうにゅう なまあげのすきやきに じゃがいもとぶたにくのきんぴら くだもの (いよかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう じゃがいも こんにやく しろごま	たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ えのきたけ にんじん いよかん	646	16.8	32.7	2.2
16	月		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやきき やさいのごまめあえ なまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう しろすりごま	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん	581	18.4	32.2	2.5
17	火		チキンピラフ ぎゅうにゅう ベーコンとキャベツのソテー ボルシチふうトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン パセリ キャベツ コーン セロリー	603	15.3	30.7	2.7
18	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりもも あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが にんにく ねぎ	648	13.6	33.2	2.3
19	木		ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ やさいののりあえ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう はたはた のり とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう きりたんぼ	だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう しめじ ねぎ	621	14.9	33.2	1.9
20	金		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードーフ はるさめサラダ くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ じゃがいも きゅうり コーン みかん	684	15.4	29.9	2.4
23	月		ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに あつあげとねぎのそぼろいため つくねじる	ぎゅうにゅう のり あつあげ ぶたひきにく とりひきにく みそ	こめ さとう みずあめ こめぬかあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	628	17.6	30.1	2.7
24	火		シーフードカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのマリネ くだもの(りんご)	ベーコン いか えび あさり ぎゅうにゅう ひじき だいず	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり コーン レモン りんご	644	14.4	29.5	2.7
25	水		きなこトースト ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ マカロニのクリームに	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ なまクリーム チーズ	しょくパン バター グラニューとう オリーブゆ さとう こめぬかあぶら マカロニ こむぎこ マーガリン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ レモン マッシュルーム パセリ	648	14.9	41.7	2.4
26	木		むぎごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ キャベツのあまみそあえ ごもくかきたまじる	ぎゅうにゅう くじらにく みそ とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろすりごま こめぬかあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ だいこん こまつな	615	19.6	30.4	2.0
27	金		ねりまのおろしのとりガラスープめん ぎゅうにゅう あげぎょうざ	とりにく かいばしら ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら	にんにく しょうが にんじん (じば) しめじ ねぎ こまつな だいこん (じば) ゆず キャベツ じゃがいも	596	16.9	34.6	2.9
30	月		ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき はくさいのあさづけ ぐだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ あつあげ	こめ こんにやく じゃがいも	はくさい かぶ にんじん しょうが ごぼう だいこん こまつな	584	20.3	31.4	2.0
31	火		むぎごはん ぎゅうにゅう くるまふのたまごとし こまつなのじゃこいため くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ やきふ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しろごま	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ こまつな コーン いちご	596	18.2	26.4	2.0

※ 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	625	16.7	33.4	2.4	344	90	2.7	237	0.26	0.45	14	5.6

家庭配布用献立表の記載について

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。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。