



# 1月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
8	火		麦ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 七草ぞうじ	飲用牛乳 ぶり 鶏肉	米 砂糖 冷凍白玉団子	にんじん せり かぶ葉 大根葉 しょうが だいこん かぶ 白菜	675 Kcal 24.9 g
9	水		麦ごはん 豆腐の五目炒め 大豆もやしのナムル りんごゼリー	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 むきえび いか	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 大豆もやし りんご りんごジュース	626 Kcal 27.1 g
10	木		ガーリックトースト ポークビーンズ コーンサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	食パン ジャがいも 砂糖 マーガリン 油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	620 Kcal 22.7 g
11	金		五目ごはん やしししゃも ごまあえ みぞれ汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ あらはんぺん 豆腐 ししゃも	米 もち米 砂糖 片栗粉 油 ごま	にんじん ほうれん草 ごぼう もやし だいこん えのき ねぎ	594 Kcal 28.1 g
15	火		黒砂糖パン ツナのチーズローフ 青のりポテト もやしとベーコンのスープ	飲用牛乳 ツナ 卵 ベーコン ピザチーズ あおのり	黒砂糖パン パン粉 ジャがいも 油	にんじん 玉ねぎ にんにく もやし	677 Kcal 29.3 g
16	水		ほうれんそうのチャーハン 華風コーンスープ くだもの(いよかん)	飲用牛乳 ハム 卵 豆腐	米 油	にんじん ほうれん草 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン ねぎ いよかん	583 Kcal 21.4 g
17	木		あんかけ焼きそば 大根のゆかり和え おかしな目玉焼き	飲用牛乳 豚肉 なたと むきえび いか 調理用牛乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青梗菜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 大根 桃缶	607 Kcal 24.1 g
18	金		わかめごはん いも煮 ツナとひじきのサラダ	飲用牛乳 わかめ 豚肉 ツナ ひじき 青大豆	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖 油	にんじん しょうが ごぼう ねぎ きゃべつ 玉ねぎ	605 Kcal 21.9 g
21	月		麦ごはん 家常豆腐 青菜の中華スープ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青梗菜 しょうが きゃべつ にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし えのき	634 Kcal 24.4 g
22	火		じゃこ菜めし いかの生姜焼き きゃべつの甘酢和え さつま汁	飲用牛乳 いか みそ 油揚げ じゃこ わかめ	米 砂糖 こんにゃく さつまいも 油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ きゃべつ きゅうり 大根	576 Kcal 26.0 g
23	水		あぶ玉丼 道産子汁	飲用牛乳 油揚げ ちくわ 卵 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 ジャがいも 油 バター	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 大根 しめじ ホールコーン	640 Kcal 24.2 g
24	木		麦ごはん 鮭の塩焼き おひたし かぼちゃのすいとん	飲用牛乳 鮭 糸かつお 鶏肉 油揚げ	米 麦 白玉粉 小麦粉	小松菜 にんじん かぼちゃ 白菜 もやし 干し椎茸 ねぎ	583 Kcal 27.7 g
25	金		コッペパン イチゴジャム ホワイトシチュー もやしとコーンのサラダ	飲用牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳	コッペパン イチゴジャム ジャがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく きゅうり もやし ホールコーン	623 Kcal 20.9 g
28	月		スパゲティビーンズソース コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油	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 きゃべつ ホールコーン	604 Kcal 23.9 g
29	火		チキンカレーライス フルーツヨーグルト	飲用牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 ジャがいも ざらめ 小麦粉 グラニュー糖 油 バター	にんじん トマト缶 にんにく しょうが セロリ りんご 桃缶 みかん缶 バイン缶	730 Kcal 19.7 g
30	水		キムタクごはん ムロアジ入り揚げぎょうざ 五目汁	飲用牛乳 豚肉 ムロアジ 大豆 みそ 油揚げ	米 麦 片栗粉 ぎょうざの皮 ジャがいも 油	にんじん なら キムチ たくあん にんにく しょうが きゃべつ ねぎ だいこん	634 Kcal 24.5 g
31	木		ごはん 鶏肉と高野豆腐のみそ煮 うめのり和え くだもの(ぼんかん)	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ のり	米 こんにゃく ジャがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 練り梅 ぼんかん	615 Kcal 23.2 g

\* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

## 1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	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	g	g	mg	mg	A μg RE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	625	24.4	19.2	345	2.2	251	0.37	0.52	29	4.3	2.4
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満