



1月 献立表



令和5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	
9	火	○	きつね寿司 紅白なます 七草雑煮 はれひめ	飲用牛乳 油揚げ のり 鶏肉	米 砂糖 冷凍白玉団子	にんじん 大根 白菜 せり かぶ かぶ葉 はれひめ	558 Kcal 18.5 g
10	水	○	豚丼 のっぺい汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 油 しらたき 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう グリンピース 大根 ねぎ こまつな	609 Kcal 24.1 g
11	木	○	ちゃんこうどん ポテト春巻き	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ ツナ チーズ	冷凍うどん じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 油	にんじん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ ホールコーン	565 Kcal 25.0 g
12	金	○	エビチリ豆腐丼 五目春雨スープ	飲用牛乳 豆腐 むきえび 鶏肉	米 麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ グリンピース 白菜 こまつな	548 Kcal 23.4 g
15	月	○	麦ごはん さばのみそ煮 ごまあえ 鶏ごぼう汁	飲用牛乳 さば みそ 鶏肉	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも 油	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう 大根	614 Kcal 27.2 g
16	火	○	大豆中華ご飯 のり塩じゃがバター スンドゥブチゲ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 あおのり 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 砂糖 バター じゃがいも	干しいたけ にんじん ホールコーン キムチ 白菜 にら 大根 しめじ ねぎ	566 Kcal 21.9 g
17	水	○	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ くきわかめのきんぴら みそ汁	飲用牛乳 ししゃも あおのり くきわかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 小麦粉 こんにゃく ごま	しょうが ごぼう にんじん 白菜 玉ねぎ こまつな	616 Kcal 25.1 g
18	木	○	たまごトースト 塩豚のカレーポトフ グリーンサラダ	飲用牛乳 卵 チーズ 豚肉 ひよこ豆	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン	570 Kcal 26.6 g
19	金	○	キムタクごはん 豆腐のナゲット 青菜とコーンのスープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 油 ごま 片栗粉	キムチ たくあん にんじん ねぎ しょうが もやし 小松菜 ホールコーン えのき	532 Kcal 23.3 g
22	月	○	あぶたま丼 みそけんちん汁 いよかん	飲用牛乳 油揚げ ちくわ 卵 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ いよかん	595 Kcal 24.6 g
23	火	○	麦ごはん つくね蒸し ナムル みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 みそ うすら卵 わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ ホールコーン にんじん しょうが もやし 小松菜 大根	637 Kcal 26.4 g
24	水	○	大豆入りキーマカレー キャロットラペ	飲用牛乳 豚肉 大豆	米 油 小麦粉 砂糖 オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり レモン	602 Kcal 22.5 g
25	木	○	麦ごはん 鮭の焼き漬け おひたし すいとん汁	飲用牛乳 鮭 系削り 鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま 油 小麦粉 白玉粉	しょうが きゃべつ 小松菜 もやし きゃべつ ごぼう 大根 白菜 にんじん	585 Kcal 28.7 g
26	金	○	コッペパン ホワイトシチュー コーンサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 豆乳 レンズ豆	コッペパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	563 Kcal 21.8 g
29	月	○	ビビンバ わかめと野菜のスープ	飲用牛乳 豚肉 みそ 卵 わかめ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 ねぎ	551 Kcal 23.4 g
30	火	○	ポークストロガノフ 大根の梅ドレッシングサラダ りんご	飲用牛乳 豚肉 生クリーム わかめ	米 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 大根 もやし きゅうり 梅干し りんご	599 Kcal 18.9 g
31	水	○	麦ごはん 魚のねぎみそ焼き ごまあえ みそ汁	飲用牛乳 さば みそ 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 ごま さつまいも	ねぎ もやし きゃべつ にんじん 大根 玉ねぎ	630 Kcal 27.1 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 μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	585	24.0	19.4	335	2.2	241	0.35	0.5	24	5.9	2.6

*栄養価の記載について

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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。