

令和5年

# 1月献立表

南が丘小学校

実施日 日 曜	飲料	献立名	献立名			栄養量				
			赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
11	水	牛乳	七草入りけんちんうどん みそポテト 果物 (はれひめ)	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう みそ	うどん こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう しろすりごま	ごぼう にんじん だいこん かぶ はくさい ねぎ だいこん (は) かぶ (は) セリ ごまつな はれひめ	516	17.4	26.9	2.5
12	木	牛乳	わかめごはん しんじゅ団子 ワンタンスープ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいち とりにく	こめ ごまあぶら かたくりこ もちごめ こめあぶら ウェーブワンタン しろごま	ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ごまつな	594	16.3	30.0	2.9
13	金	牛乳	赤飯 とり肉のてり焼き 野菜わん 果物 (いちご)	ささげ ぎゅうにゅう とりにく はんぺん	こめ もちごめ くらごま	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう いちご	544	19.9	33.6	2.3
16	月	牛乳	ごはん チーズタッカルビ チンゲンサイともやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ	こめ ごまあぶら さつまいも さとう こめあぶら はるさめ かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	625	16.4	31.4	2.2
17	火	牛乳	ごはん 五目うま煮 和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ しょうが	573	17.0	32.8	1.9
18	水	牛乳	麦ごはん とうふいり八宝菜 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび とりにく たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ コーン ごまつな	616	19.0	32.4	2.0
19	木	牛乳	ごはん ししゃもの南蛮漬 キャベツの甘みそ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら しろすりごま こんにやく さといも かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ だいこん ねぎ	564	16.2	32.2	2.7
20	金	牛乳	とりごぼうピラフ 森のキッシュ ジュリエンスープ	とりにく ひよこめめ ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう バター じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム しめじ ほししいたけ キャベツ にんにく ごまつな	612	16.7	41.8	2.6
23	月	牛乳	五目チャーハン 白菜のクリームスープ さつま芋チップス	ぶたひきにく やきぶた ぎゅうにゅう ベーコン とりもも クリーム	こめ こめあぶら バター こむぎこ あぶら さつまいも ふんとう	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ グリーンピース たまねぎ はくさい チンゲンサイ	627	13.3	35.3	1.9
24	火	牛乳	麦ごはん 塩ざけ 野菜のあさづけ 青菜と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも	だいこん えのきたけ ごまつな ねぎ はくさい きゅうり にんじん しょうが	540	20.4	29.5	2.4
25	水	牛乳	コッペパン 苺ジャム 春雨サラダ カレーシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム わかめ	ミルクパン いちごジャム こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ はるさめ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり もやし	635	14.0	38.1	2.8
26	木	牛乳	ごはん くじらのたつた揚げ 野菜のみそ汁 果物 (かんぺい)	ぎゅうにゅう くじらにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな ねぎ かんぺい	598	19.9	25.0	1.9
27	金	牛乳	キャロットライス シェパードパイ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりにく	こめ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ ごまつな	609	15.8	32.5	2.4
30	月	牛乳	牛丼 野菜のごま和え おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう しろすりごま カルピス	しょうが にんじん たまねぎ もやし ごまつな ももかん	693	12.1	37.5	1.9
31	火	牛乳	タンタンメン キャベツの中華和え 元気ヨーグルト	ぶたひきにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ちゅうかめん こめあぶら しろすりごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ きゅうり	584	17.6	34.8	3.2

※ 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15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	602	17.2	32.9	2.4	339	83	2.3	213	0.26	0.48	15	4.9