

1 月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
10	水	こめこパン		さけのてりやき ブロッコリーとハムのサラダ やさいスープ	牛乳、さけ、ハム、 とりにく	こめこパン、さとう、 水あめ、かたくりこ、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじん、え のき	586	35.0	19.6
11	木	ごはん		ししゃもフライ いためなます こうはくみそそうに みかん	牛乳、こもちししゃ もフライ、うすあ げ、とりにく、み そ、白みそ	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、もち	にんじん、だいこん、えのき、 にんじん、はくさい、ねぎ、み かん	664	21.9	19.7
12	金	むぎめし		カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、 チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎご、バター、あ ぶら、カレールー	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、パイン、みか ん、もも、バナナ	745	20.9	24.4
15	月	ごはん		ちくわのゴマあげ あさづけ だいこんとさといものそぼろに	牛乳、ちくわ、こん ぶ、ふたひきにく	ごはん、天ぷら粉、ご ま、あぶら、さとう、 さといも、かたくりこ	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、しょうが、だいこん、さや いんげん	601	21.6	17.8
16	火	むぎめし		ぎゅうとじどん こんさいのみそしる デザート	牛乳、ぎゅうにく、 かまぼこ、たまご、 あつあげ、みそ	むぎごはん、さと う、かたくりこ、 じゃがいも、ルビー ロマンゼリー	たまねぎ、みつば、ごぼう、に んじん、れんこん、こまつな	642	26.5	21.3
17	水	ミルク ロール		ぶたにくのバーベキューソース コールスローサラダ はくさいのクリームシチュー	牛乳、ぶたにく、と りにく	ミルクロール、さと う、かたくりこ、あ ぶら、こめこ、パ ター	にんにく、しょうが、りんご、 キャベツ、にんじん、きゅう り、たまねぎ、はくさい、コー ン、パセリ	632	29.9	27.0
18	木	ごはん		ふくらぎとだいのすのピリからソース とりだんごスープ	牛乳、ふくらぎ、だ いす、とりだんご	ごはん、あぶら、か たくりこ、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが、た まねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、たけのこ、ねぎ	651	25.2	23.5
19	金	ごはん		ターサイパオズ くきわかめのナムル とんこつラーメン	牛乳、ターサイパオ ズ、くきわかめ、ツ ナ、やきぶた	ごはん、さとう、ご まあぶら、あぶら、 ごま、ちゅうかめん	はくさい、にんじん、にんに く、もやし、チンゲンサイ	605	21.7	18.7
22	月	ごはん		はるまき ごますあえ マーボードウフ	牛乳、はるまき、ぶ たひきにく、だ いす、あかみそ、もめ んどうふ	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、ごまあ ぶら、かたくりこ	こまつな、もやし、にんじん、 にんにく、しょうが、たまね ぎ、たけのこ、ほししいたけ、 ねぎ	699	25.5	29.7
23	火	ごはん		さわらのごまみそやき ほうれんそうのソテー けんちんうどん	牛乳、さわら、み そ、ベーコン	ごはん、ごま、さと う、あぶら、こめこ うどん、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、だいこ ん、ほししいたけ、ごぼう	644	25.0	16.1
24	水	はいが パンズ		チキンハーブやき キャロットサラダ あさり入りトマトスープ ホワイトミニ ぶりのてりやき あいませ かぼちゃのとうにゅうみそしる	牛乳、とりにく、あ さり、だいす	はいがパン、オリ ーフゆ、ドレッシン グ、じゃがいも、さ とう、ホワイトミ ニ	にんにく、ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、キャベツ、ト マト	638	29.8	27.1
25	木	ごはん		丸いもとろ〜りやきの ゆずソースがけ ツナとこまつなのカラフルいため ふゆやさいのあったかみそしる	牛乳、ぶり、うすあ げ、ぶたにく、と うにゅう、みそ	ごはん、さとう、か たくりこ、あぶら、 さとう	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、はくさ い、かぼちゃ	615	27.2	21.0
26	金	ごはん		けんさんさといもコロケ れんこんきんぴら じぶにぶう	牛乳、さつまあげ、 とりにく、やきど うふ	ごはん、さといもコ ロケ、あぶら、さと う、ごまあぶら、ご ま、すだれふ、かた くりこ	れんこん、にんじん、えだま め、しいたけ、たけのこ、ほう れんそう	635	26.6	20.4
29	月	わかめ むぎご はん		丸いもとろ〜りやきの ゆずソースがけ ツナとこまつなのカラフルいため ふゆやさいのあったかみそしる	牛乳、ツナ、ぶたに く、あつあげ、みそ	わかめごはん、まる いもとろ〜りやき、 さとう、かたくり こ、あぶら	ゆずかじゅう、こまつな、にん じん、たまねぎ、れんこん、ご ぼう、はくさい、ねぎ	653	25.7	19.5
30	火	ごはん		さばのたつたげ はくさいのゆかりあえ かなざわふうおでん(うすら入り)	牛乳、さば、ふか し、うすらたまご	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、くるまふ	しょうが、はくさい、きゅう り、にんじん、しそ、だいこん	644	28.1	24.9
31	水	バター ロール		ぶたにくのトマトソースいため ポトフ	牛乳、ぶたにく、ウ インナー	バターロール、あぶ ら、さとう、かた くりこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、きピーマン、トマト、りん ご、だいこん、キャベツ、かぶ	592	25.1	24.4

ねあがり つく まる つか このや
29日は根上で作っている丸いもを使ったお好み焼きが
たつくち と
でるよ。ソースは辰口で取れたゆずをかけるから
のみし しゃくざい あじ
能美市の食材を味わえるね!!

