

1月 学校給食予定献立表

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
10	火	ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き 紅白なます おそじ	ぶり うすあげ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう 干しいたけ	はくさい	米 さとう もち さといも かたくりこ	ごま	626 kcal 28 g 19 g	
11	水	ごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル じゃじゃん豆腐	かまぼこ あつあげ 豚肉 春まき 赤だしみそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ にんにく	干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	752 kcal 28 g 32 g	
12	木	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ ポトフ デザート	ベーコン ツナ 豚肉 ソーセージ	牛乳 チーズ	トマト(缶) 青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コーン だいこん	食パン さとう じゃがいも ブチシュー	オリーブ油	605 kcal 26 g 31 g	
13	金	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 鶏卵 みそ ベーコン あつあげ	牛乳 わかめ	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油	718 kcal 34 g 28 g		
16	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁	さば みそ 赤だしみそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きりほしだいこん ごぼう	干しいたけ	米 さとう つきこんにやく	ごま油 ごま	662 kcal 28 g 25 g	
17	火	ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ コーンかきたまスープ	鶏肉 ロースハム ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな パセリ	にんにく きゅうり コーン たまねぎ	しめじ ねぎ	米 パン粉 じゃがいも かたくりこ	オリーブ油 マヨネーズ	640 kcal 28 g 22 g	
18	水	麦ごはん 牛乳 大豆と小魚のあげからめ みそおでん りんご	だいず みそ あつあげ ちくわ うずらたまご	牛乳 かえりほし こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 干しいたけ りんご	米 麦 かたくりこ 水あめ さとう こんにやく さといも	大豆油 ごま	665 kcal 27 g 21 g		
19	木	ごはん 牛乳 ラザニア ハムサラダ わかめスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆ミート ロースハム	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 青ピーマン トマト(缶)	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	しめじ ねぎ	米 パスタ さとう こむぎこ	サラダ油 バター	666 kcal 28 g 19 g	
20	金	ごはん 牛乳 ししゃもいそべあげ ごますあえ あんかけうどん	かまぼこ うすあげ 子持ちししゃも 青のり粉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 干しいたけ たまねぎ	ねぎ しょうが	米 さとう てんぷら粉 うどん かたくりこ	大豆油 ごま	613 kcal 23 g 17 g	
絵本の料理・「ふしぎなでまえ」いもすけ団地に住むじゃがさんとさつまさんが出前をとることにしました。来たのは平皿とどんぶりでした。さて、どうなるのかな？											
23	月	麦ごはん 牛乳 じゃがさんとさつまさんのカレー フルーツヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	みかん缶 もも缶 バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さつまいも	サラダ油 バター カレールウ 大豆油	784 kcal 21 g 25 g	
24	火	おにぎり 牛乳 さけの塩焼き つけもの 豚汁 みかん	さけ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	たくあん キャベツ ごぼう だいこん	たまねぎ ねぎ みかん	米 じゃがいも つきこんにやく	ごま	620 kcal 30 g 15 g	
中学生学校給食献立コンクール入賞作品献立											
25	水	五郎島金時と栗の赤飯 ジビエ肉コロック ハーブ香るベーコンほうれん草サラダ 体にしみるかぼちゃのまるやかスープ つぶつぶ食感イチジクゼリー	あすき 牛肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれんそう バジル にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ	米 もち米 さつまいも パン粉 じゃがいも さとう 米粉 くり いちじくジャム	サラダ油 バター ごま マヨネーズ オリーブ油 生クリーム	857 kcal 23 g 31 g		
旅する給食・大分県 温泉の数や、わき出すお湯の量も日本一です。別府温泉や湯布院温泉が有名で「おんせん県」ともいわれています。											
26	木	ごはん 牛乳 とり天 あいませ だんご汁	鶏肉 みそ うすあげ 豆腐 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ にんにく きりほしだいこん しめじ	米 さとう つきこんにやく てんぷら粉 ほうとう	大豆油 ごま	657 kcal 30 g 19 g		
27	金	中島菜チャーハン 牛乳 かに風味かまぼことキャベツのサラダ 白ねぎとわかめのスープ 河北湯ヨーグルト	ベーコン 鶏卵 豚肉 かに風かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 中島菜	たまねぎ えのきたけ コーン えだまめ	キャベツ きゅうり ねぎ	米 麦 ごま油 ごま マヨネーズ	627 kcal 22 g 23 g		
30	月	ごはん 牛乳 堅豆腐のミルフィーユ 剣崎なんばのピリックス 白山かす汁	堅どうふ 豚肉 鶏肉 みそ あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ	はくさい ねぎ	米 酒かす かたくりこ さとう つきこんにやく	ごま	630 kcal 29 g 21 g	
31	火	ごはん 牛乳 魚の南蛮つけ 白菜のこんぶあえ とり野菜汁	ホキ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 青ピーマン	たまねぎ ごぼう しょうが はくさい きゅうり だいこん ゆず ねぎ	米 こむぎこ かたくりこ さとう	大豆油 ごま油 ごま	606 kcal 28 g 19 g		

※都合により献立の一部を変更する場合があります。
 ※カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。



塩分相当量
月平均
2.3g