

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 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
11	水	胚芽パンズ	牛乳	豚肉のアングリーズソース ブロッコリーソテー 白菜のスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	はいがパン、でんぶ ん、こむぎこ、あぶ ら、さとう、パンこ	ブロッコリー、キャベツ、にん じん、たまねぎ、はくさい、こ まつな	689	27.4	30.5
								628	27.5	15.0
								お正月献立		
12	木	ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 彩なます 紅白味噌雑煮 だいたいムース	ぎゅうにゅう、さ け、うすあげ、とり にく、みそ	ごはん、さとう、も ち、だいたいのムー ス	しょうが、にんじん、だいこ ん、きゅうり、えのき、ほうれ んそう、ねぎ	752	20.4	20.4
								687	24.9	21.0
								687	27.1	23.6
13	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツふるふる	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、チーズ	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、あ ぶら、ゼリー	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、りんご、パイ ン、みかん、もも、バナナ	582	24.8	22.8
								642	22.5	23.2
								609	26.8	17.4
16	月	バター ライス	牛乳	オムライス ひよこ豆のスープ ココアワッフル	ぎゅうにゅう、とり にく、たまご、ペー コン、ひよこまめ	むぎごはん、バ ター、あぶら、じゃ がいも、ココアワッ フル	マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、トマト、 こまつな	687	27.1	23.6
								582	24.8	22.8
								642	22.5	23.2
17	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜の炒めもの 豚塩鍋 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、さ ば、みそ、ぶたに く、もめんどうふ、 ヨーグルト	ごはん、さとう、あ ぶら	にんじん、こまつな、とうもろ こし、はくさい、もやし、ねぎ	687	27.1	23.6
								582	24.8	22.8
								642	22.5	23.2
18	水	揚げパ ン	牛乳	チーズツナサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう、きな こ、ツナ、チーズ、 とりにく、だんご	ミルクコッペパン、 あぶら、さとう、オ リーブオイル	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、えのき、だいこ ん、パセリ	642	22.5	23.2
								609	26.8	17.4
								729	26.3	28.0
19	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ブロッコリーのごま和え おでん	ぎゅうにゅう、し しゃもフライ、あつ あげ、さつまあげ、 こんぶ	ごはん、あぶら、す りごま、さとう、さ といも	ブロッコリー、にんじん、はく さい、だいこん	622	18.9	21.6
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
20	金	ごはん	牛乳	焼き肉炒め コーンかきたまスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、みそ、とり にく、きぬどうふ、 たまご	ごはん、あぶら、さ とう、いりごま、で んぶ	にんにく、しょうが、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、ピー マン、とうもろこし、ねぎ、り んご	657	23.0	17.0
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
23	月	ごはん	牛乳	春巻き 海藻サラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう、はる まき、かいそう、ぶ たひきにく、だい ず、もめんどうふ	ごはん、あぶら、ド レッシング、でんぶ ん	キャベツ、ブロッコリー、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	622	18.9	21.6
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
24	火	すしめ し	牛乳	すだれ麩のちらし寿司 甘えびのかき揚げ のっぺい汁	ぎゅうにゅう、うす あげ、もめんどうふ	すしめし、すだれ ふ、さとう、いりご ま、えびかき揚げ、 あぶら、さといも、 でんぶ	にんじん、ほししいたけ、たけ のこ、れんこん、えだまめ、は くさい、まいたけ、ねぎ	657	23.0	17.0
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
25	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のゆずソースがけ キャロットサラダ 丸いものシチュー	ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン、し ろいんげんまめ、な まクリーム	ミルクロール、さ とう、でんぶ、オ リーブオイル、まる いも、あぶら、こめ こ、バター	ゆず、キャベツ、きゅうり、に んじん、とうもろこし、たまね ぎ、しめじ、ブロッコリー	657	23.0	17.0
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
26	木	麦ごはん	牛乳	豚肉のいちじく味噌炒め丼 五郎島金時のみそ汁 ルビーロマンゼリー	ぎゅうにゅう、ぶた にく、みそ、わかめ	むぎごはん、あぶ ら、さとう、でんぶ ん、いりごま、ごま あぶら、さつまい も、ルビーロマンゼ リー	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、いちじくジャム、 えのき、ねぎ	657	23.0	17.0
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
27	金	ごはん	牛乳	あじのいしる焼き あいませ 卵とじ	ぎゅうにゅう、あじ いしるつけ、うすあ げ、とりにく、たま ご	ごはん、さとう、く るまふ、でんぶ	だいこん、にんじん、ごぼう、 たまねぎ、こまつな	657	23.0	17.0
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
30	月	ごはん	牛乳	クリスピーチキン ごぼうサラダ 道産子バター汁	ぎゅうにゅう、とり にく、ちくわ、みそ	ごはん、でんぶら こ、パンこ、コーン フレーク、あぶら、 さとう、すりごま、 じゃがいも、バター	ごぼう、にんじん、きゅうり、 えだまめ、はくさい、えのき、 とうもろこし、ねぎ	657	23.0	17.0
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9
31	火	わかめ ごはん	牛乳	だし巻き卵 たくあん和え あんかけうどん	ぎゅうにゅう、たま ごやき、うすあげ、 かまぼこ	わかめごはん、こめ こうどん、さとう、 でんぶ	キャベツ、にんじん、だいこん づけ、たけのこ、ほししいた け、ほうれんそう、ねぎ、しょ うが	657	23.0	17.0
								657	23.0	17.0
								610	29.5	16.9

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。