

1月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量		
10	火	牛肉寿司	牛乳	ツナコーンサラダ とうふとなめこのすまし汁 ココアワッフル	牛肉 ツナ 卵 わかめ うすあげ とうふ	にんじん ブロッコリー 枝豆	干しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ もやし コーン なめこ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 マーガリン	油 ごま カカオ ごま	731	Kcal		
										29	g		
										25	g		
										2.6	g		
11	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 青菜のおひたし ピリ辛みそ汁	鶏肉 豚肉	にんじん 小松菜	緑豆もやし しょうが たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま	じゃがいも ごま	645	Kcal		
										27	g		
										21	g		
										1.9	g		
12	木	シーチキンご飯	牛乳	のり塩豆ポテト みそ汁	ツナ うすあげ 大豆	にんじん 枝豆	大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 麦	揚げ油	794	Kcal		
										26	g		
										24	g		
										2.3	g		
13	金	白ごはん	牛乳	鯖の胡麻みそ焼き 切干大根とひじきのサラダ みそ汁 	さば ハム 豆腐	にんじん	切干大根 きゅうり たまねぎ しめじ	米 砂糖	ごま	624	Kcal		
										25	g		
										21	g		
										2.0	g		
16	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のいしり風味 大根のナムル みそ汁	鶏肉 うすあげ かまぼこ	にんじん 個舞うな	大根 きゃべつ しょうが	米 砂糖 片栗粉	揚げ油 ごま ごま油	725	Kcal		
										27	g		
										27	g		
										2.0	g		
17	火	白ごはん	牛乳	ぎょうざ ジャーマンポテト 中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐	にんじん パセリ にら	たまねぎ コーン 白菜 きくらげ しょうが ねぎ にんにく	米 砂糖	バター じゃがいも ごま油	624	Kcal		
										19	g		
										21	g		
										2.0	g		
18	水	白ごはん	牛乳	さけの西京焼き ごまあえ みそ汁	鮭 うすあげ	小松菜 にんじん	もやし 白菜 ごぼう ホールコーン ねぎ	米 砂糖	ごま じゃがいも	602	Kcal		
										24	g		
										17	g		
										1.6	g		
19	木	ココア揚げパン	牛乳	スパゲティミートソース レタススープ	豚肉 ベーコン	にんじん トマト 青ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく レタス もやし コーン えのきたけ マッシュルーム	米 砂糖	揚げ油 サラダ油 スパゲティ	641	Kcal		
										25	g		
										24	g		
										2.0	g		
20	金	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー カミカミサラダ オレンジ	豚肉 さきいか 大豆	にんじん トマト グリーンピース	しょうが りんご たまねぎ 切干大根 きゅうり もやし オレンジ	米 片栗粉 砂糖	麦 ごま サラダ油	727	Kcal		
										28	g		
										20	g		
										3.5	g		
23	月	中華丼	牛乳	パンサンデー 中華スープ 	豚肉 するめいか ベーコン ハム うずらの卵	にんじん	きゅうり 干しいたけ えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ 竹の子 白菜 コーン	米 片栗粉 春雨 麦 砂糖	サラダ油 ごま油	686	Kcal		
										25	g		
										19	g		
										2.1	g		
24	火	白ごはん	牛乳	シューマイ はりはり漬け けんちん汁 	豚肉 ほたてエキス 魚介エキス 豆腐	にんじん	たまねぎ ごぼう たくあん 干しいたけ 切干大根 きゃべつ きゅうり 白菜	米 砂糖	ごま油 サラダ油	626	Kcal		
										22	g		
										17	g		
										2.0	g		
25	水	白ごはん	牛乳	イカメンチ 白和え せんべい汁 	いか ちくわ たら かつお節 とうふ 鶏肉	にんじん 小松菜	しょうが 大根 きゃべつ ごぼう ねぎ しめじ	米 砂糖	パン粉 ごんにやく ごま	623	Kcal		
										22	g		
										18	g		
										1.9	g		
26	木	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 もやしのおひたし さつま汁 	鶏肉 卵 豚肉	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 砂糖	揚げ油 ごま	689	Kcal		
										28	g		
										21	g		
										3.0	g		
27	金	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炊き 大浜大豆のサラダ 宗玄の酒かす汁 大浜大豆・大浜大豆の豆腐の日	豚肉 大浜大豆 大浜大豆とうふ	にんじん	きゅうり 大根 白菜 ねぎ たまねぎ	米 砂糖	サラダ油 じゃがいも	725	Kcal		
										30	g		
										26	g		
										1.7	g		
30	月	28日の振替え休日											
31	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ ごんにやくサラダ 里芋のみそ汁	卵 豚肉 うすあげ 鶏肉	にんじん いんげん	ごぼう しめじ	米 小麦粉 パン粉	揚げ油 ごま	771	Kcal		
										35	g		
										29	g		
										2.1	g		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	674	26	18	2.3
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

1月 学校給食献立表

日 曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
10	火	牛肉寿司	ツナコーンサラダ とうふとなめこのすまし汁 ココアワッフル	牛肉 ツナ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー 枝豆	干しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ もやし コーン なめこ ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま カカオ マーガリン	857 Kcal 34 g 28 g 2.9 g	
11	水	白ごはん	鶏肉の照り焼き 青菜のおひたし ピリ辛みそ汁	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし しょうが たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	804 Kcal 33 g 25 g 2.2 g	
12	木	シーチキンご飯	のり塩豆ポテト みそ汁	ツナ うすあげ 大豆	牛乳 あおさ 昆布	にんじん 枝豆	大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 麦	揚げ油	859 Kcal 31 g 29 g 3.0 g	
13	金	白ごはん	鯖の胡麻みそ焼き 切干大根とひじきのサラダ みそ汁  切干大根の日	さば ハム 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり たまねぎ しめじ	米 砂糖	ごま	733 Kcal 27 g 21 g 2.3 g	
16	月	白ごはん	鶏肉のいしり風味 大根のナムル みそ汁	鶏肉 うすあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 きゃべつ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	揚げ油 ごま ごま油	895 Kcal 32 g 31 g 2.5 g	
17	火	白ごはん	ぎょうざ ジャーマンポテト 中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん パセリ にら	たまねぎ コーン 白菜 きくらげ しょうが ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも 春雨 小麦粉	バター	742 Kcal 20 g 21 g 2.0 g	
18	水	白ごはん	さけの西京焼き ごまあえ みそ汁	鮭 うすあげ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 白菜 ごぼう ホールコーン ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	742 Kcal 30 g 20 g 1.7 g	
19	木	ココア揚げパン	スパゲティミートソース レタススープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 青ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく レタス もやし コーン えのきたけ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 スバゲティ	揚げ油 サラダ油	718 Kcal 26 g 26 g 3.3 g	
20	金	麦ごはん	ビーンズカレー カミカミサラダ オレンジ	豚肉 さきいか 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンピース	しょうが りんご たまねぎ 切干大根 きゅうり もやし オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	827 Kcal 30 g 21 g 3.6 g	
23	月	中華丼	パンサンデー 中華スープ  学校給食週間 24日～30日	豚肉 するめいか ベーコン ハム うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 干しいたけ えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ 竹の子 白菜 コーン	米 片栗粉 春雨 麦 砂糖	サラダ油 ごま油	851 Kcal 30 g 22 g 3.1 g	
24	火	白ごはん	シューマイ はりはり漬け けんちん汁  神奈川県の郷土料理	豚肉 ほたてエキス 魚介エキス 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう たくあん 干しいたけ 切干大根 きゃべつ きゅうり 白菜	米 じゃがいも さといも 砂糖	ごま油 サラダ油	726 Kcal 24 g 17 g 2.0 g	
25	水	白ごはん	イカメンチ 白和え せんべい汁  岩手県の郷土料理	いか ちくわ たら かつお節 とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 きゃべつ ごぼう ねぎ しめじ	米 パン粉 こんにやく 砂糖 せんべい	揚げ油	791 Kcal 26 g 22 g 2.6 g	
26	木	白ごはん	チキン南蛮 もやしのおひたし さつま汁  鹿児島県の郷土料理	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	揚げ油 ごま	789 Kcal 30 g 22 g 3 g	
27	金	白ごはん	豚肉のしょうが炊き 大浜大豆のサラダ 宗玄の酒かす汁  大浜大豆・大浜大豆の豆腐の日	豚肉 大浜大豆 大浜大豆とうふ	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり 大根 白菜 ねぎ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	906 Kcal 38 g 28 g 2.3 g	
30	月		28日の振替え休日								
31	火	白ごはん	チキンカツ こんにやくサラダ 里芋のみそ汁	卵 豚肉 うすあげ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しめじ	米 小麦粉 パン粉 さといも こんにやく	揚げ油 ごま	900 Kcal 38 g 30 g 2.4 g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	807	30	2.6
栄養基準量	830	27~62	2.5未満