



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	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	脂質	
8	水	白ごはん	牛乳	ホキの西京焼き ごまあえ すいとん汁		ホキ 油揚げ 豆腐 ぶたの肉		牛乳	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しめじ ごぼう ねぎ だいこん 干ししいたけ	米 さとう 白玉粉 小麦粉	ごま	810 Kcal 31.3 g 21.1 g 2.3 g
9	木	白ごはん	牛乳	春巻き 棒棒鶏(パンパンジー)風サラダ チンゲン菜の中華スープ		ぶたの肉 とり肉 豆腐		牛乳 ひじき	牛乳	にんじん チングン菜	もやし ねぎ きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 さとう 春雨 小麦粉	揚げ油 ごま こま油	824 Kcal 27.4 g 29.1 g 2.1 g
10	金	シーチキン ごはん	牛乳	のり塩ポテト みそ汁		とり肉 ツナ 油揚げ 大豆		牛乳 こんぶ 青のり	牛乳	にんじん	えだまめ しめじ だいこん えのき ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも	揚げ油	830 Kcal 28.7 g 27.0 g 2.5 g
14	火	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切干大根とひじきのサラダ 田舎汁		さば ツナ 油揚げ		牛乳 ひじき	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり ねぎ ごぼう だいこん	米 さとう さといも こんにゃく	ごま油	809 Kcal 32.3 g 24.8 g 2.7 g
15	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 牛肉とじゃがいもの金平 中華スープ		ぶたの肉 とり肉 ぎゅう肉 豆腐		牛乳	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ニラ	米 小麦粉 じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま	800 Kcal 23.2 g 26.1 g 2.2 g
16	木	ピラフ	牛乳	コーンサラダ ミネストローネ		とり肉 ベーコン		牛乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース しめじ コーン キャベツ	米 じゃがいも マカロニ さとう	バター 油	755 Kcal 24.7 g 20.3 g 2.2 g
17	金	ビーンズ カレー	牛乳	サラダ オレンジ		ぶたの肉 大豆 さきいか		牛乳	牛乳	にんじん	しうが にんにく たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり もやし りんご オレンジ	米 さとう 麦 じゃがいも 米粉	油 ごま	809 Kcal 30.6 g 18.3 g 2.0 g
20	月	白ごはん	牛乳	シューマイ はりはり漬け けんちん汁		ぶたの肉 豆腐		牛乳	牛乳	にんじん	たくあん 切干大根 ごぼう しうが キャベツ 干ししいたけ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 さとう さといも こんにゃく	油 ごま油	741 Kcal 23.2 g 20.3 g 2.3 g
21	火	白ごはん	牛乳	魚のかば焼き 白和え のつぶい汁		ふくらぎ 豆腐 かまぼこ ちくわ とり肉		牛乳 青のり	牛乳	にんじん こまつな	しうが しめじ れんこん ねぎ 干ししいたけ	米 片栗粉 さとう さといも	油 ごま 揚げ油	859 Kcal 35.5 g 28.3 g 2.1 g
22	水	中華丼	牛乳	パンサンスー 中華スープ		ぶたの肉 うずら卵 いか ハム		牛乳 わかめ	牛乳	にんじん	しうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えのき はくさい きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	743 Kcal 27.8 g 19.2 g 2.3 g
23	木	白ごはん	牛乳	豚肉のビーンズフリッター 彩り野菜炒め 冬野菜のスープ		とり肉 大豆 ぶたの肉		牛乳 ひじき	牛乳	にんじん パプリカ こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん はくさい	米 米粉 さとう	揚げ油 ごま ごま油	856 Kcal 34.0 g 29.4 g 2.0 g
24	金	白ごはん	牛乳	十和田(とわだ)バラ焼き風 いんげんのごま和え どさんこ汁		ぎゅう肉 ちくわ ぶたの肉		牛乳	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ いんげん	たまねぎ ねぎ にんにく しうが もやし しめじ コーン キャベツ	米 さとう じゃがいも	ごま バター	857 Kcal 28.4 g 29.1 g 2.2 g
27	月	金魚めし	牛乳	みそカツ 枝豆とキャベツの和え物 油揚げのすまし汁 みかん		ちくわ ぶたの肉 ハム 油揚げ		牛乳 わかめ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	干ししいたけ えだまめ えのき キャベツ たまねぎ きゅうり みかん	米 さとう 片栗粉 パン粉	揚げ油 ごま油	840 Kcal 31.5 g 33.7 g 3.0 g
28	火	白ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう 白菜と切干大根の レモン醤油和え ばち汁		とり肉 かまぼこ かつおぶし 油揚げ		牛乳	牛乳	にんじん	ごぼう 切干大根 ねぎ えだまめ レモン果汁 はくさい たまねぎ きゅうり 干ししいたけ	米 片栗粉 さとう	揚げ油 ごま	826 Kcal 27.4 g 24.4 g 2.3 g
29	水	キムタク ごはん	牛乳	小松菜の和え物 かぶの中華スープ ぶどうゼリー		ぶたの肉 とり肉		牛乳	牛乳	にんじん こまつな チングン菜	キムチ たくあん もやし えのき かぶ ぶどう果汁 コーン	米 麦 さとう	ごま油 ごま	763 Kcal 34.0 g 19.4 g 2.8 g
30	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照焼き きゅうりとわかめの 酢の物 太平燕(タイピーエン)		とり肉 ぶたの肉 えび うずら卵		牛乳 わかめ	牛乳	にんじん	きゅうり 干ししいたけ キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく はくさい しうが	米 さとう はるさめ	ごま油	805 Kcal 34.3 g 24.2 g 2.1 g
31	金	白ごはん	牛乳	サーモンフライ 小松菜ともやしの和え物 さつま汁		さけ ぶたの肉		牛乳 しらす干し チーズ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ねぎ はくさい ごぼう だいこん	米 パン粉 さとう 小麦粉 さつまいも こんにゃく	ごま 揚げ油	833 Kcal 34.6 g 26.1 g 2.0 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。

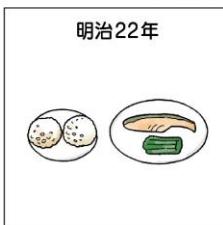
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載しています。



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レブリカを参考にしています。

今月の平均値	809	29.9	24.8	2.3
栄養基準量	838	27~42	18~28	2.5未満

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

おにぎり・塩さけ・
菜の漬物ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチューコッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ボタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリンソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・日酢あえ・
果物(黄桃)・チーズカレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ