

令和7年1月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									小学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をとのえる食品				熱や力のものになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんばく質 1群	無機質 2群	カルチン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群	エネルギー(Kcal)	たんばく質(g)		
9 木	牛乳 わかめごはん	ぶり	うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	685
	ぶりの竜田揚げ 炒めなます	とりにく		わかめ	ほうれんそう	えのきたけ			でんぶん	さとう	ごま	30.0
	白玉雑煮								しらたまだんご	はながたふ		398
10 金	牛乳 白飯	とりにく	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	にんにく	もやし	こめ	でんぶん	あぶら	649
	ヤンニョムチキン もやしとひじきのナムル			ひじき	にんじん	きゅうり	キャベツ	ねぎ	さとう	ちゅうかめん	ごまあぶら	28.1
	五目ラーメン										あぶら	284
13 月		成人の日										
14 火	牛乳 白飯	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ	りんご	こめ	ビーフン	ごまあぶら	647
	焼きビーフン 鶏肉とじゃがいもの煮物	とりにく			ピーマン				さとう	じゃがいも		24.7
	りんご				いんげん							303
15 水	牛乳 白飯	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	とうもろこし	だいこん	こめ	さとう	あぶら	615
	ししゃもの米粉揚げ 鶏肉とひじきのサラダ	あつあげ	みそ	ししゃもこめこあげ	いんげん						ノンエッグマヨネーズ	27.7
	味噌豚大根			ひじき								441
16 木	牛乳 白飯	たらフライ	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	にんにく	かぶ	こめ	ペンネ	あぶら	611
	白身魚のフライ ペンネトマトソース	たまご	とりにく		トマト	しめじ			でんぶん		オリーブオイル	24.0
	卵とかぶの塩こうじスープ				にんじん	こまつな						286
17 金	牛乳 ツナそばろごはん	まぐろあぶらづけ	つぶじょうだいず	牛乳	あかピーマン	しょうが	たまねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	666
	里芋のめった汁	たまご	ぶたにく		にんじん	えだまめ	はくさい	えのきたけ	さとう	さといも		31.6
		うすあげ	みそ			ねぎ						389
20 月	牛乳 白飯	にくだんご	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	はくさい	こめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	682
	肉団子の甘酢あん さつまいもサラダ	いか			チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	しょうが	でんぶん		あぶら	26.3
	五目うま煮										ごまあぶら	499
21 火	牛乳 キンパ風混ぜごはん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ	にんにく	たくあん	こめ	むぎ	ごまあぶら	592
	海鮮ワタンスープ	たまご	かいせんワタタン		こまつな	もやし			さとう	Ⓜかきあげ	ごま	21.5
		ベーコン			チンゲンサイ					Ⓜあぶら		309
22 水	牛乳 白飯	かまぼこ	たまご	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	はくさい	ねぎ	こめ	こめこ	あぶら	611
	はべんの天ぷら 莖わかめの炒め物	ぶたにく	とりにく	くわわかめ		えのきたけ			さとう	くるまふ	ごまあぶら	28.1
	鶏すき	やきとうふ										402
23 木	牛乳 ミルクロール	メンチカツ	ベーコン	牛乳	にんじん	セロリ	にんにく	たまねぎ	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	599
	メンチカツ 粉ふき芋			チーズ	トマト	かぶ	はくさい		むぎ	さとう	バター	22.2
	冬野菜と大麦のミネストローネ チーズ										オリーブオイル	354
24 金	牛乳 豚丼	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ	しめじ	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	622
	豆乳みそ汁	みそ	とうにゅう		こまつな	だいこん			さとう	でんぶん		28.7
									じゃがいも			349
27 月	牛乳 れんこんとブロッコリーのピラフ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	マーガリン	675
	加賀ねぎとさつまいものシチュー	とりにく		なまクリーム	ブロッコリー				さつまいも	なしゼリー	あぶら	23.7
	加賀しずく梨ゼリー									ホワイトルウ	ごま	346
28 火	牛乳 白飯	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	もやし	こめ	さとう	ごま	620
	鯖のみそ煮 ごま和え	うすあげ	とりにく		ほうれんそう	だいこん	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん	すだれふ		32.7
	治部煮汁											350
29 水	牛乳 白飯	たまご	だいず	牛乳	かまぼこ	はくさい	しいたけ	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	624
	たまご焼き 青のり丸いもビーンズ	ぶたにく	もめんとうふ	あおのり	にんじん				まるいも		ごま	26.0
	加賀丸谷野菜のごま豚汁	みそ										345
30 木	牛乳 チキンカレーライス	とりにく	Ⓜまぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	だいこん	こめ	むぎ	カレールウ	614
	大根とコーンのサラダ					きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		あぶら	20.6
											ごまドレッシング	276
31 金	牛乳 白飯	はるまき	さつまあげ	牛乳	にら	もやし	はくさい	しめじ	こめ		あぶら	624
	春巻き もやし炒め	ぶたにく	もめんとうふ		にんじん	ねぎ					ごまあぶら	21.6
	ピリ辛スープ	みそ										323

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 小2.2g