

日 曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
2月	牛乳 ご飯 肉じゃが 大豆とひじきのごまサラダ きのこ汁	牛乳・牛もも肉・大豆・ダイスチーズ うすあげ・みそ・ほしひじき カットわかめ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・いりごま白	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん 小松菜・乾しいたけ えのきたけ	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.8
3火	牛乳 ご飯 ふりかけ 西京焼き 青菜のからし和え かぼちゃサラダ 高野豆腐の赤みそ汁	牛乳・魚・白みそ・みそ ロースハム・プレーンヨーグルト 高野豆腐・赤みそ	精白米・米粒麦 カロリーハーフマヨネーズ・割くるみ	小松菜・しめじ・かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり むぎ枝豆・にんじん	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 3.0
4水	牛乳 キャロットパン ポテトグラタン ガーリックソテー トマトスープ	牛乳・むきえび・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・ベーコン	キャロットパン・じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・パン粉	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー 生しいたけ・もやし・ピーマン・エリンギ にんにく・トマト・ホールコーン・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 29.1 食塩相当量(g) 3.8
5木	牛乳 シーフードスープ パセリ入りサラダ カリフラワーの彩りサラダ 豆乳チョコプリン	牛乳・シーフードミックス・ベーコン 牛乳・粉チーズ・ロースハム	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 バター・薄力粉・上白糖・チョコプリン	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ カリフラワー・小松菜・ホールコーン レモン果汁	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.1
6金	牛乳 里芋ごはん 鶏そぼろあんかけ キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーのゆず和え 大根とねぎのみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・焼かまぼこ・みそ きざみのり カットわかめ・ほしひじき	精白米・米粒麦・里芋・上白糖 サラダ油・かたくり粉・揚げ油	しょうが・ブロッコリー・もやし にんじん ゆず皮・ゆず果汁・大根・玉ねぎ・ねぎ	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 3.2
9月	牛乳 ご飯 鶏ちゃん(けいちゃん) さつま芋サラダ 冬野菜のかず汁	牛乳・鶏もも肉・みそ・豆腐・鮭	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油・さつまいも カロリーハーフマヨネーズ	キャベツ・にんじん・もやし・にら・にんにく きゅうり・かぶ実・白菜	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.1
10火	牛乳 ご飯 豚ひれかつ 中華風海藻サラダ とろろみそ汁 スノーロール	牛乳・豚ヒレ・凍結全卵・絹ごし豆腐 みそ・カットわかめ・もずく	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油・ごま油・すりごま白 スノーロール	トマト・にんじん ホールコーン・きゅうり・ブロッコリー にんにく・オクラ・なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 2.3
11水	牛乳 バターロール チキンのオープン焼き アーモンド入りスパゲティサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳・鶏もも肉・ベーコン	バターロール・上白糖・バター スプレー油・フレンチポテト・スパゲティ アーモンドスライス カロリーハーフマヨネーズ	にんにく・ブロッコリー・きゅうり・玉ねぎ にんじん・キャベツ・白菜・ホールコーン	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 30.3 食塩相当量(g) 3.3
12木	牛乳 ご飯 魚のゴマ風味焼き 小松菜と揚げのおひたし 豆乳鍋風汁	牛乳・魚・うすあげ・豚もも肉 調製豆乳・青のり粉	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま白・じゃがいも・上白糖	しょうが・ブロッコリー・小松菜 えのきたけ・大根・白菜・にんじん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.5
13金	牛乳 中華おこわ 肉野菜炒め えび団子の中華スープ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・鶏もも肉・むきえび・豚小間 ほしひじき	精白米・もち米・ごま油・サラダ油 上白糖・かたくり粉 やわらか豆乳デザート	にんじん・たけのこ水煮 しょうが・小松菜・ピーマン・玉ねぎ・もやし 白菜・乾しいたけ・ねぎ・パインビッツ りんご・黄桃ダイス・寒天こんにやく	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.7
16月	牛乳 ご飯 鶏の塩から揚げ おからサラダ 大根のみそ汁 ミルクプリン	牛乳・鶏もも肉・おから まぐろサラダ油漬・みそ ほしひじき・カットわかめ	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 フレンチポテト カロリーハーフマヨネーズ 牛乳プリン	ブロッコリー・にんじん キャベツ・玉ねぎ・大根・小松菜	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.0
17火	牛乳 ご飯 具たくさん親子煮 キャベツとかまぼこのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ・凍結全卵 焼かまぼこ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 いりごま黒・じゃがいも	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・小松菜 乾しいたけ・グリーンピース・寒天こんにやく キャベツ・きゅうり・しめじ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.5
18水	牛乳 ミルク食パン セレクショ ほうれん草とツナのサラダ ポトフ風 レモンカスタードタルト	牛乳・まぐろサラダ油漬・ウインナー	ミルク食パン・ジャム Feiバテチョコレート デキシー黒豆きなこクリーム・上白糖 じゃがいも レモンカスタードタルト	キャベツ・ほうれん草・にんじん レモン果汁・大根・玉ねぎ・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 2.9
19木	牛乳 ご飯 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ コーンたまごスープ	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ しらす干し・凍結全卵	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・カロリーハーフマヨネーズ 上白糖・かたくり粉	玉ねぎ・しめじ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン ホールコーン	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.1
20金	牛乳 ご飯 魚のゆず味噌やき 青菜のおひたし 南瓜のいとこ煮 ふかしのすまし汁	牛乳・魚・白みそ・みそ・あずき あられふかし・カットわかめ	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず果汁・ゆず皮・ほうれん草・にんじん もやし・かぼちゃ・えのきたけ みつば	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.3
23月	【クリスマス献立】 牛乳 ご飯 シェパードパイ 花野菜のビーナッツ和え 野菜コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳・牛乳・粉チーズ・レンズまめ 牛もも肉・豚もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも・バター オリーブ油・サラダ油・上白糖 割ビーナッツ カロリーハーフマヨネーズ・ケーキ	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・エリンギ ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ しめじ・セロリ	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.6
24火	牛乳 豚キムチ丼 もやしのナムル うち豆のみそ汁 米粉のカップケーキ	牛乳・豚もも肉・打ち豆・みそ きざみのり・カットわかめ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉・いりごま白・里芋 米粉のカップケーキ	白菜キムチ・玉ねぎ・ねぎ・にら もやし・きゅうり ホールコーン	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2.6

12/25~1/6は冬休みのため、給食はおやすみです。

★今月の平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
772 kcal	32.4 g	25.1 g	404 mg	3.8 mg	318 μg	0.77 mg	0.67 mg	47 mg	6.7 g	2.6 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

