



令和5年度 1月分

給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
9	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 デザート(みかんクレープ)	ぶくらぎ うすあげ 鶏肉 豆腐 大豆粉	米 さとう でんぷん さとう もち 米粉 さとう 油脂 水あめ でんぷん	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい こまつな みかん果汁 レモン果汁	853	32.5	25.7
10	ごはん 鶏肉の柚子胡椒から揚げ ひじきの炒め煮 塩豚汁	鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも	しょうが ゆず果汁 にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	835	31.1	28.3
11	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ ヤーコンのきんぴら★ 鶏もやし汁	魚肉すり身 あおさ さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん さとう 植物油 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう さとう	赤しそ ヤーコン にんじん ごぼう いんげん にんにく もやし にんじん しめじ ねぎ	825	31.0	25.4
12	カレーピラフ オムレツ フレンチサラダ マカロニスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン	米 白麦 サラダ油 植物油 でんぷん さとう サラダ油 マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし にんじん こまつな	784	24.6	26.9
15	手作りメロンパン リヨネーズポテト ゆでブロッコリー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 バター 牛乳 豚肉 ベーコン	小麦粉 マーガリン さとう ショートニング 水あめ でんぷん ホットケーキミックス じゃがいも サラダ油 さとう	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ キャベツ ピーマン	807	26.3	29.9
16	ごはん あじの香味揚げ ヤーコン入りマヨネーズサラダ★ 肉じゃが	あじ ロースハム 豚肉	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	にんにく ねぎ ヤーコン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	837	36.5	24.2
17	ごはん チキンカツ 磯香和え 沢煮焼	鶏肉 大豆たん白 のり 豚肉	米 植物油 小麦粉 小麦粉 パン粉 フライミックス粉 大豆油 さとう	こまつな もやし キャベツ たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん みつば	786	25.5	23.0
18	麦ごはん あらびきウィンナー 海藻サラダ カレー	豚肉 海藻サラダミックス 豚肉	米 白麦 豚脂 水あめ さとう さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブルーン	878	28.2	26.8
19	ごはん 鶏とうずらのチリソース煮★ ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 うすら卵 ワンタン(豚肉 みそ 大豆たん白) 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 さつまいも でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ワンタン(小麦粉 コーン粉 でんぷん さとう) さとう	たまねぎ ピーマン しょうが ワンタン(たまねぎ しょうが) もやし にんじん はくさい ねぎ	853	28.3	24.4
22	チーズクッパ フライドチキン 花野菜サラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう サラダ油 生クリーム 米粉	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	880	36.2	39.7
23	ごはん チヂミ 中華風大根サラダ 麻婆豆腐	おから 大豆たん白 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 米粉 ショートニング じゃがいも 植物油 大豆油 でんぷん さとう さとう サラダ油 さとう でんぷん	だいこん にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん いら	825	25.9	26.3
24	ごはん めぎすのから揚げ★ 打ち豆入りあいませ 中島菜のうどん汁	めぎす うち豆 鶏肉 みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 サラダ油 さとう 中島菜うどん(小麦粉)	だいこん にんじん ごぼう 中島菜うどん(中島菜) はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	784	32.7	19.0
25	そぼろコロッケごはん(ごはん) (具) 里芋コロッケ 白菜のゆず風味サラダ わかめスープ	豚肉 ひじき 入り卵 みそ 豚肉 ツナ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 サラダ油 さとう さといも じゃがいも さとう 米油 パン粉 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい きゅうり にんじん ゆず果汁 たまねぎ ねぎ	838	30.3	28.4
26	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーとチーズのクリーミーサラダ 団子のもちもちがやみつきみそ汁	さば チーズ うすあげ みそ	米 さとう でんぷん さとう オリーブ油 団子(米粉 でんぷん)	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん 団子(れんこん) だいこん にんじん ねぎ	786	29.7	25.2
28	米粉ミルクロール 鶏肉のハーブ焼き パンネとしいたけのトマトソース かぼくの恵みシチュー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 マーガリン さとう ショートニング オリーブ油 パンネ サラダ油 さとう 長いも さつまいも サラダ油 米粉	バジル パセリ にんじん たまねぎ 生しいたけ ピーマン トマト たまねぎ にんじん こまつな	853	34.7	30.6
30	ごはん 石川県産れんこんバーグ 治部煮風 ごま汁	鶏肉 豚肉 鶏肉 うすあげ みそ	米 パン粉 さとう 車麩 さとう でんぷん さつまいも ごま	たまねぎ れんこん にんじん たけのこ 生しいたけ ほうれんそう わさび だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	781	31.1	20.2
31	ごはん(1・2年生) とり天おにぎり(3年生) かつおフライ れんこんと小松菜の塩炒め★ かぼちゃ汁	鶏肉 みそ のり かつお ベーコン 豚肉 みそ	米 米 油脂 小麦粉 でんぷん さとう 水あめ でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 もち	りんご果汁 れんこん にんじん こまつな はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	859	32.7	22.6

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

3年生が最後に食べたい給食アンケート

1月の栄養価平均

827 30.4% 26.3%

- 1 から揚げ
- 2 揚げパン
- 3 フルーツポンチ
- 4 ワンタンスープ
- 5 ラーメン
- 6 カレー
- 7 クレープ
- 8 麻婆豆腐
- 9 オムライス
- 10 おでん

選ばれたメニューは1月・2月の献立に登場します。(★マーク) 自分の選んだメニューを調べてみてくださいね！