



令和6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	主に熱や力のものになる食品（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	
7 (火)	ごはん ぶりの味噌漬けフライ 紅白なます 雑煮 まんてん黒豆★	ぶり みそ うすあけ 鶏肉 黒大豆	米 さとう 水あめ パン粉 小麦粉 大豆油 さとう ごま もち さとう	だいこん にんじん にんじん はくさい 干しいたけ こまつな	865	30.7	26.1	
8 (水)	とりそぼろ丼（麦ごはん） (貝) いそべえ 豚ちやしづ	鶏肉 いり玉子（鶏卵） のり 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 白麦 油 さとう いり玉子（でんぶん さとう 油） さとう さとう	しょうが えだまめ しめじ こまつな キャベツ にんじん にんにく もやし はくさい にんじん ねぎ	791	32.4	17.9	
9 (木)	ごはん オムレツ ボテナラダ マカロニのカレー煮	鶏卵	米 油 でんぶん しゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 カレールウ	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ サやいんげん	895	26.2	30.4	
10 (金)	ごはん キャベツメンチカツ ヤーコンきんぴら ごま汁	豚肉 鶏肉 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 馬鈴薯 パン粉 小麦粉 油 でんぶん さとう 大豆油 油 さとう 白玉団子 ごま	キャベツ ヤーコン ごぼう にんじん いんげん はくさい にんじん ねぎ	852	27.3	24.0	
14 (火)	麦ごはん 海藻サラダ ハヤシライス デザート（ヨーグルト）		海藻ミックス 牛肉 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう しゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	814	22.1	22.9
15 (水)	わがめごはん いわしのみぞ煮 切干し大根のゴママヨあえ★ 中島菜うどん汁	わがめ いわし みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま 中島菜うどん 花麩	しょうが 切干し大根 きゅうり にんじん 干しいたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	775	30.0	17.8	
16 (木)	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	鶏肉 チーズ		米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク イタリアンドレッシング 米粉 生クリーム	プロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん バセリ	877	34.9	27.4
17 (金)	ごはん ハンバーグオニオンソースかけ 野菜炒め たまごスープ デザート（アイスクリーム）	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ウインナー 鶏卵 鶏肉 牛乳 脱脂濃縮乳 脱脂粉乳	米 ハンバーグ（豚脂 でんぶん さとう 油 しゃがいも）油 さとう 油 でんぶん さとう もち米粉 粉あめ 油 でんぶん	ハンバーグ（たまねぎ） たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	866	29.7	28.2	
20 (月)	米粉ミルクロール 白春魚フライ ヤーコン入りマヨネーズサラダ 冬野菜のボトフ チーズ	脱脂粉乳 ほき ロースハム ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白） チーズ		米粉 小麦粉 さとう シートドリンク マガリソ パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま ミートボール（パン粉 でんぶん 豚脂 大豆油 油 里芋	ヤーコン キャベツ きゅうり ミートボール（たまねぎ ブルーン しょうが） たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	789	33.4	32.4
21 (火)	ゆかりごはん とり天 ひじきの炒め煮 豆腐となめこのみそ汁	鶏肉 ひじき 牛肉 豆腐 うすあげ みそ	米 さとう 天ぷら粉 大豆油 油 さとう	赤しそ にんにく こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	782	36.8	25.2	
22 (水)	中華飯（麦ごはん） (貝) もやしのナムル 豆乳ごま春雨スープ デザート（ドーナツ）	豚肉 いか	米 白麦 油 さとう でんぶん ごま油 さとう ごま油 はるさめ ごま油 ごま 小麦粉 さとう ショートニング 油 大豆油 でんぶん	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ もやし にんじん きゅうり しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にら キャベツ しめじ	902	29.8	29.7	
23 (木)	ごはん 源氏豆★ おでん くだもの（みかん）		大豆 昆布 ちくわ がんも（大豆たん白 豆腐 きくらげ） くだもの（みかん）	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 水あめ さといも さとう がんも（油 でん粉 さとう）	だいこん にんじん がんも（にんじん）こんにゃく さやいんげん みかん	841	31.2	25.5
24 (金)	ごはん 豚肉の美味だれ★ かぼっくりサラダ 小松菜のみそ汁	河北都市の献立 豚肉	うすあげ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく りんご きゅうり たまねぎ だいこん こまつな にんじん しめじ	876	30.0	32.1
27 (月)	コッペパン いちごジャム フルーツポンチ クリームシチュー	国学校 脱脂粉乳	昭和献立 豆乳ゼリー（豆乳） 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう さとう 豆乳ゼリー（さとう）さとう しゃがいも バター 米粉	 いちご みかん バイナップル 黄桃 たまねぎ にんじん グリンピース りんご	655	20.2	14.7
28 (火)	ナン 鶏肉のからあげ フレンチサラダ キーマカレー	給食週間 鶏肉	人気献立 牛乳 豚肉 大豆ミート	小麦粉 さとう 油 でんぶん 米粉 大豆油 油 さとう 油 しゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし プロッコリー ^{にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご} トマト ブルーン	817	36.7	34.8
29 (水)	ごはん 堅豆腐のツナマヨグラタン 花野菜サラダ 加賀丸野菜のスープ	24日 堅豆腐 ツナ ヨーグルト チーズ	加賀献立 ウインナー	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 さとう さつまいも	たまねぎ バセリ プロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草	792	29.7	26.2
30 (木)	ごはん だしまきたまごのあんかけ あいまぜ もずくのみそ汁 デザート（水ようかん）	30日 だしまきたまご 豚肉	能登献立 うすあげ もずく みそ 小豆 寒天	米 だしまきたまご（でんぶん さとう 大豆油） さとう 油 さとう しゃがいも さとう 水あめ	しょうが だいこん にんじん れんこん ごぼう たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	794	28.6	18.8
31 (金)	ごはん パオズ 中華風大根サラダ みそラーメン	3年生給食なし 豚肉 鶏肉 ひじき 鶏肉 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん みずな にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	799	28.7	21.0	

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかもの食品にはいります。

※ 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。

1月の栄養価平均

821 14.6% 27.7%