



# 令和2年度 1月 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
6	ごはん / かつおごまふりかけ ごぼうメンチカツ 水 かぼっくりのサラダ 豆腐となめこのみそ汁	/ かつお節 のり あおさ 鶏肉 豚肉 大豆粉 ロースハム 絹豆腐 みそ	米 / ごま さとう 小麦粉 コーンスターチ パン粉 でんぷん さとう 油 大豆油 かぼっくり エッグケアマヨネーズ	/ かほちや 抹茶 ごぼう 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ にんじん なめこ 小松菜	803	25.9	20.5
7	ごはん わかさぎフリッター ★ 木 じゃがいものきんぴら あんかけうどん	わかさぎ 沖あみ あおさ ベーコン うす揚げ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 じゃがいも サラダ油 さとう ごま うどん でんぷん	にんじん ピーマン はくさい 玉ねぎ 王しいたけ ねぎ	828	24.7	26.5
8	ごはん 金 ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぶり うす揚げ 鶏肉	米 さとう でんぷん さとう ごま もち さといも	しょうが だいこん にんじん はくさい にんじん みつば	834	33.0	21.9
12	ごはん スパイスソースチキン 火 もやしとコーンのソテー 大根と白菜のスープ	鶏肉 ベーコン	米 でんぷん 大豆油 バター サラダ油	にんにく もやし とうもろこし しめじ 小松菜 だいこん はくさい 玉ねぎ にんじん パセリ粉	804	26.0	28.9
13	ごはん 水 ツナ入り卵ロール ひじきとごぼうのサラダ ★ ミートボールシチュー	鶏卵 ツナ ひじき ミートボール	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう エッグケアマヨネーズ ごま じゃがいも サラダ油 さとう ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん ごぼう 玉ねぎ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ブロッコリー トマト にんにく	827	26.5	23.2
14	ごはん 木 コーンしゅうまい ヤーコンと大根のナムル 豚キムチラーメン	魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 ロースハム 豚肉 みそ	米 豚粉 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 水あめ さとう ごま油 中華めん	とうもろこし ヤーコン だいこん きゅうり はくさいキムチ はくさい もやし しめじ いら	800	29.7	16.6
15	ごはん 金 豚肉の美味だれ ★ キャベツの塩昆布和え 大根のそぼろ汁	豚肉 塩昆布 鶏肉	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう サラダ油 でんぷん	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん えのきたけ 王しいたけ 小松菜	824	28.4	28.8
18	米粉ミルクロール 月 キャラメルポテト フルーツのゼリー和え スパゲッティナポリタン	ロースハム	米粉ミルクロール かほっくり 大豆油 さとう バター でんぷん カクテルゼリー マスカットゼリー スパゲッティ サラダ油	みかん パイナップル 黄桃 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	869	26.9	23.6
19	ごはん 火 ぶりフライ 小松菜ともやしのおひたし ちくわ麩の卵とじ	ぶり 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 さとう ごま ちくわ麩 さとう でんぷん	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ だけのこ にんじん しいたけ いんげん	842	35.3	24.2
20	ごはん 水 ハムチーズピカタ チリコンカン クラムチャウダー	鶏卵 ハム チーズ 豚肉 牛肉 大豆 あさり ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米 小麦粉 なたね油 さとう モルトシロップ 油 さとう でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 米粉 生クリーム	玉ねぎ にんにく トマト 玉ねぎ にんじん いんげん	815	35.9	34.9
21	ごはん 木 わかめごはん ちくわの変わり揚げ 白菜のゆず風味サラダ かぼちゃのみそ汁	わかめ ちくわ 青のり 鶏肉 うす揚げ みそ	米 白麦 天ぷら粉 ごま 大豆油 エッグケアマヨネーズ	しょうが はくさい ブロッコリー にんじん ゆず かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	801	28.9	20.5
22	麦ごはん 金 切干大根と海藻のマリネ ★ チキンカレーライス ヨーグルト	海藻ミックス 鶏肉 ヨーグルト	米 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	切干大根 キャベツ きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご プルーン	833	24.7	18.3
25	かほっくりごまロール 月 大豆ナゲット れんこんサラダ ★ ねぎと大根のクリーム煮	大豆 大豆たん白	かほっくりごまロール 油 でんぷん さとう 大豆油 さとう サラダ油 ごま マカロニ サラダ油 米粉 生クリーム	にんにく しょうが れんこん キャベツ きゅうり 赤パプリカ ねぎ だいこん 玉ねぎ にんじん しめじ	880	29.2	37.4
26	さざえごはん 火 するめいかのから揚げ ★ 打ち豆入りあいませ 豆腐とわかめのみそ汁	さざえ うす揚げ するめいか 大豆 絹豆腐 わかめ ぶかし みそ	米 白麦 でんぷん パン粉 コーン粉 大豆油 サラダ油 さとう	にんじん むぎ枝豆 しょうが にんにく パプリカ だいこん にんじん ごぼう ゆず 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	800	34.2	21.1
27	麦ごはん 水 ヤーコン入り火牛ビビンバ 森林セラピースープ おまんこ小豆のヨーグルトスコーン	牛肉 ベーコン おまんこ小豆 ヨーグルト	米 白麦 サラダ油 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう ホットケーキミックス オリーブ油	ヤーコン ぜんまい にんじん もやし 小松菜 にんにく ねぎ だいこん にんじん 王しいたけ しめじ セロリー	850	27.6	24.8
28	黒米入りごはん 木 れんこん入りハンバーグ 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 加賀椿茶まんじゅう	豚肉 鶏肉 絹豆腐 ぶかし 白あん 寒天 白いんげん豆 おから	米 黒米 パン粉 さとう ごま ねりごま さとう 花麩 さとう 小麦 水あめ	玉ねぎ れんこん 小松菜 もやし にんじん えのきたけ みつば	800	28.3	18.0
29	ごはん 金 さばの白靴焼き 加賀ッコリー豆腐サラダ とり野菜	さば 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 米こうじ 玄米 さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー とうもろこし はくさい こんにゃく もやし にんじん えのきたけ にんにく	851	38.7	29.7

※ 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)  
 ※ 下線の食品は、河北都産です。  
 ※ 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	827	14.3%	26.8%
栄養基準量	830 kcal	13~20 %	20~30 %