



# 令和4年度 1月分 給食予定献立表 3色食品表

給食委員会で行った「給食アンケート」より、12月「残量調査」で良い成績のクラス「好きな給食」が出来ます！

日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に骨や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・糖質	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
10	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぶり うすあげ	米 さとう、でんぷん さとう、ごま もち、生麩	しょうが だいごみ、にんじん にんじん、はくさい、生しいたけ、みつば	809	31.4	21.5
11	ごはん エビチリ 中華風大根サラダ ジャージャン豆腐	えび 厚揚げ、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 さとう、でんぷん、小麦粉、大豆油 さとう、ごま油、ごま さとう、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが だいごみ、もやし、にんじん、みずな たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、にんにく、しょうが	877	30.0	29.9
12	ごはん 枝豆がんもの含め煮 切干大根の炒め煮 豚もやし鍋	豆腐、大豆たん白 さつまあげ 豚肉、焼き豆腐、みそ	米 小麦粉、上新粉、大豆たん白、さとう サラダ油、さとう さとう	えだまめ、にんじん、きくらげ 切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく	800	36.5	22.6
13	揚げパン ベーコンエッグ キャベツのマリネ ポークピーンズ	脱脂粉乳、きなこ 鶏卵、ベーコン ロースハム 豚肉、大豆	小麦粉、さとう、ショートニング、大豆油 小麦でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト	855	38.7	35.9
16	妻ご飯 チキンナゲット 花野菜サラダ 根菜カレー	鶏肉、大豆たん白、おから 豚肉、チーズ	米、白麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、クラッカー粉、米粉、大豆油 野菜ドレッシング じゃがいも、カレールウ、サラダ油	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、きゅうり ねんごみ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ブルー、りんご、にんにく、しょうが	866	27.9	26.5
17	わかめごはん コロッケ れんこんと小松菜の塩炒め 鮭の粕汁	わかめ 豚肉 豚肉 鮭、みそ	米、白麦 じゃがいも、さとう、パン粉、大豆油 サラダ油、ごま油 酒かす	たまねぎ、にんじん ねんごみ、にんじん、こまつな、しょうが だいごみ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	806	28.2	24.1
18	オムライス(ケチャップライス) (卵焼きシート) 冬野菜のスープ煮 フルーツポンチ	ウインナー 鶏卵 豚肉、ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	米、さとう、バター、サラダ油 でんぷん、さとう じゃがいも、 ミートボール(パン粉、でんぷん、豚脂) マスカットゼリー、いちごゼリー、ナタデココ	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、かぶ、いんげん、 ミートボール(たまねぎ、しょうが、ブルー) みかん、パイナップル、黄桃	893	27.5	20.0
19	ごはん さばのみりん焼き 切干大根のゴママヨ和え あんかけうどん	さば ロースハム うすあげ、かまぼこ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま うどん、でんぷん	切干大根、こまつな、にんじん しめじ、はくさい、ねぎ、しょうが	852	34.3	28.5
20	ミルク食パン メープルジャム ハムとチーズのフライ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 寒天 豚肉、鶏肉、大豆たん白、チーズ ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう、ショートニング さとう、メープルシュガー 豚脂、さとう、でんぷん、パン粉、小麦粉、ショートニング、大豆油 さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ バター、サラダ油、米粉、生クリーム	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし かぼちゃ、たまねぎ	908	28.1	40.2
23	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 青のり小魚	豚肉 ひじき、さつまあげ 木綿豆腐 かたくいわし、青のり	米 さとう サラダ油、さとう、ごま ごま油 さとう	しょうが にんじん、こんにゃく、えだまめ だいごみ、にんじん、ごぼう、ねぎ	801	34.7	24.5
24	セルフおにぎり(ごはん) (焼きのり) 鮭の塩焼き 漬物 芋煮汁	のり 鮭 鶏肉、うすあげ	米 塩こうじ さとう 里いも	しょうが にんじん、こんにゃく、えだまめ だいごみ、にんじん、ごぼう、ねぎ	727	39.6	16.3
25	ごはん あまえびのかき揚げ キャベツのゆかり和え 治部煮風 デザート(五郎島金時まんじゅう)	あまえび 鶏肉 いんげん豆、寒天	米 天ぷら粉、米油、大豆油 ごま すだれふ、さとう、でんぷん 五郎島金時芋、小麦粉、さとう、粉あめ	たまねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ たけのこ、にんじん、生しいたけ、ほうれん草 こんにゃく粉	872	31.2	24.4
26	れんこん入り火牛ピビンバ(具) ぎょうざ 小松菜のナムル 石川県産米粉入り卵スープ	牛肉 豚肉、鶏肉、大豆たん白 鶏卵	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま、ごま油 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 ごま、ナムルドレッシング 米粉めん、でんぷん	切干大根、れんこん、ぜんまい、にんにく、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、生しいたけ、ねぎ	836	30.4	21.8
27	米粉ミルクロール 豚肉のハーブ焼き ペンネと椎茸のトマトソース かぼくの恵みクリームスープ デザート(ルビーロマンゼリー)	脱脂粉乳 豚肉 ベーコン、牛乳	米、小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン オリーブ油 ペンネマカロニ、サラダ油、さとう 長いも、かぼつくり、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、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ、白いんげん豆 ルビーロマン果汁	893	38.5	32.0
30	そばろっころーごはん(ごはん) (具) めぎすのピリ辛揚げびたし にんじんの中華和え わかめスープ	牛肉、豚肉、いり卵、ひじき、みそ めぎす ツナ わかめ	米 さとう さとう、でんぷん、大豆油 さとう、ごま、ごま油	ブロッコリー、にんじん、しょうが にんじん、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、チンゲン菜、ねぎ	800	33.7	24.6
31	ごはん とり天 れんこんのきんぴら あっさり合格汁 果物(いよかん)	鶏肉 さつまあげ あさり、豆腐、みそ	米 天ぷら粉、大豆油 サラダ油、さとう、ごま、ごま油	にんにく れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく はくさい、にんじん、こまつな いよかん	824	35.4	24.1

※牛乳が毎日つきます。赤のなかま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)  
 ※下線 〃 の食品は、河北市産です。



1月の栄養価平均	839	15.7%	28.0%
学校給食摂取基準	830	15% 13~20%	20% 20~30%