



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 火	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぶり うすあげ 鶏肉	米 さとう、でんぷん さとう、ごま もち	大根、にんじん にんじん、白菜、生しいたけ、小松菜	820	36.1	24
10 水	ごはん 豚肉とれんこんの黒酢あん ★ コーンかきたまスープ デザート(みかんヨーグルト)	豚肉 鶏卵、豆腐 ヨーグルト	米 でんぷん、さとう、大豆油、サラダ油 でんぷん	しょうが、れんこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜	865	32.3	23
11 木	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 塩豚汁	さば、みそ ひじき、さつまあげ 鶏肉、厚揚げ、みそ	米 でんぷん、さとう サラダ油、さとう さとう	にんじん、こんにゃく、枝豆 にんにく、もやし、白菜、にんじん、ごぼう、こんにゃく	795	32.4	24.2
12 金	フレンチトースト(ミルク食パン) ウィンナー パンネのトマトソース 冬野菜のスープ煮	(脱脂粉乳)、牛乳、鶏卵 ウィンナー ベーコン 豚肉	(小麦粉、ショートニング、さとう)、さとう、バター パンネ、サラダ油、さとう さといも	玉ねぎ、ピーマン、トマト 大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー	813	35.3	30.4
15 月	ごはん 焼き餃子 中華和え シャジャン豆腐	豚肉、鶏肉、 焼き豚 厚揚げ、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米、小麦 ラード、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 さとう、ごま油 さとう、サラダ油、でんぷん、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが 大根、にんじん、きゅうり にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜、ねぎ	783	33.1	24.2
16 火	わかめごはん 鶏肉のスタミナ焼き 金平ごぼう ★ みそけんちん汁	わかめ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐、みそ	米、小麦 さとう、ごま油 さとう、サラダ油、ごま じゃがいも、ごま油	にんにく ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく 大根、にんじん、ねぎ、干しいたけ	783	33.1	24.2
17 水	麦ごはん ベーコン巻きエッグ 海藻サラダ チキンカレー	ベーコン、鶏卵 海藻ミックス 鶏肉、チーズ	米、小麦 でんぷん、さとう さとう、ごま油、ごま じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブルーン、りんご	847	29.7	24.8
18 木	中学生献立コンクール努力賞受賞献立 体にうれしい栄養いっぱいご飯 津幡の高級魚刺のり(わかさぎリッパ) 紋平柿とかぶのなますでございなます だんごのつぎがやみつき!みそ汁 びんじりで冬の疲れをふきとばそう	わかさぎ、沖あみ、アオサ 昆布 うすあげ、みそ おはぎ(小豆)	米、さつまいも、ごま 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油 さとう 団子(米粉、でんぷん) おはぎ(もち米、さとう)		796	23.2	20.9
19 金	メンチカツバーガー(胚芽パンズ) キャベツのソテー 白菜のクリーム煮	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉 ベーコン 鶏肉、白いんげん豆、牛乳	小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン、小麦胚芽 パン粉、さとう、大豆油 サラダ油 サラダ油、米粉、生クリーム、バター	キャベツ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 白菜、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	783	33.5	32.9
22 月	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風すきやき煮	いか 豚肉、焼き豆腐	米 小麦粉、さとう、植物油、大豆油 ごま、さとう、ごま油、植物油 車麩、サラダ油、さとう、ごま油	玉ねぎ、いんげん、にんじん、にら もやし、小松菜、にんじん、にんにく にんにく、しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、白菜、にんじん、ねぎ、りんご	755	28.6	21.1
23 火	ごはん 豚肉のゆず照り焼き 切干大根のごまマヨ和え 豆腐とあさりのみそ汁	豚肉 ハム 豆腐、ふかし、あさり、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま	ゆず 切干大根、きゅうり、にんじん 白菜、えのきだけ、小松菜	859	32.3	32
24 水	ごはん たらのみそ焼き 打ち豆入りあいませ 中島菜うどん	たら、みそ 打ち豆 牛肉、うすあげ	米 さとう サラダ油、さとう 中島菜うどん(小麦粉)、さとう	大根、にんじん、ごぼう 中島菜うどん(中島菜)、白菜、にんじん、ねぎ	799	35.4	15.4
25 木	中学生献立コンクール優秀賞受賞献立 10月に負けるな!100炊き込みごはん かみゆ補給!和風ひじき入りバーガー アロヨリと列島のクリーミーサラダ 美しい髪を保つために!ほうれん草とトマトのかき玉スープ びんじりたっぷり!フルーツ寒天ゼリー	うすあげ、ちくわ れんこんバーグ(豚肉、鶏肉) チーズ、かつお節 鶏卵	米、小麦、さとう、サラダ油 れんこんバーグ(パン粉、さとう)、さとう、でんぷん オリーブ油 でんぷん 糖類	ヤーコン、にんじん、枝豆 れんこんバーグ(玉ねぎ、れんこん) ブロッコリー 玉ねぎ、トマト、ほうれん草 りんご、みかん、パイナップル	778	29.8	21.2
26 金	米粉バターロール 鮭の香草パン粉焼き グリーンサラダ かほくの恵みクリームスープ	脱脂粉乳、卵 鮭 鶏肉、牛乳	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン パン粉、オリーブ油 サラダ油、さとう 長芋、さつまいも、米粉	パジル キャベツ、きゅうり、ブロッコリー 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	841	38.7	30.8
29 月	ごはん めぎすのから揚げ ★ 治部煮風 加賀野菜のごま汁	めぎす 鶏肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう すだれ麩、さとう、でんぷん さつまいも、ごま	たけのこ、にんじん、生しいたけ、ほうれん草、わさび 大根、えのきだけ、ねぎ	799	35.9	23.3
30 火	そぼろブロッコリーごはん(麦ごはん) (具) 里芋コロッケ にんじんサラダ わかめスープ	牛肉、豚肉、ひじき、いり卵、みそ 豚肉 ツナ 豆腐、わかめ	米、小麦 サラダ油、さとう 里芋、じゃがいも、さとう、米油、パン粉、大豆油 サラダ油、さとう ごま	しょうが、ブロッコリー 玉ねぎ、にんじん、コーン、しいたけ にんじん、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	845	29.8	28.7
31 水	ごはん とり天 れんこんとちくわのごま和え 粘って合格汁 デザート(いよかんゼリー)	鶏肉 ちくわ ふかし	米 天ぷら粉、大豆油 さとう、ごま 手揉麩、長芋 さとう	にんにく れんこん、にんじん、しめじ 大根、オクラ、なめこ いよかん	809	34.6	22.7

※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わけてあります。
 ※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、河北都市産です。



1月の栄養価平均	813	15.9%	27.8%
学校給食摂取基準	830	13~20%	13~30%