



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	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	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	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	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	ごはん 焼き餃子 中華和え シャージャン豆腐	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	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	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、ブルン、りんご	847	29.7	24.8
18	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	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	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	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、えのきたけ、小松菜	859	32.3	32
24	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	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 アツアツと冷たいクリーミーサラダ 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	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	パズル 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	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、えのきたけ、ねぎ	799	35.9	23.3
30	そぼろコッコーごはん(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	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 kcal	13~20%	20~30%