



# 1 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			Ical	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
8	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし 昆布	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし 白玉 粉	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜 みかん	817	32.5	22.1
		お正月献立								
9	水	ご飯		麻婆豆腐 松葉揚げ 茹で野菜	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆 腐	米 油 砂糖 でん粉 ご ま油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	821	29.5	26.2
10	木	塩ちゃんこ うどん		焼きおにぎり(味噌だ れ) じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛 乳 味噌 ちりめんじゃこ わかめ	うどん 油 米 砂糖 ご ま	キャベツ 人参 椎茸 ね ぎ もやし 小松菜	752	27.5	21.4
11	金	発芽玄米ご飯		いかの変わりソースが け 牛蒡と白滝のきんぴら かぼちゃの含め煮 味噌汁	牛乳 いか だし煮干 豆 腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	玉ねぎ ごぼう さやえん どう かぼちゃ 大根 ね ぎ 小松菜	803	30.2	22.6
		かき揚げ								
15	火	蜂蜜レモン トースト		ビーンズシュエ クルトン入り茹で野菜 りんご	牛乳 大豆 豚肉	食パン マーガリン はち みつ 油 じゃがいも 小 麦粉 バター 砂糖	レモン 玉ねぎ 人参 ト マト缶 マッシュルーム トビューレ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	763	26.8	32.7
16	水	ご飯		厚焼き卵 里手の含め煮 キャベツちりめん 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし 削り節 ちりめんじゃこ 味噌 豆腐	米 油 砂糖 里芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜	753	31.3	24.3
17	木	焼きそば		マラーカオ 白菜のナムル	豚肉 いか 海老 牛乳 エバミルク 卵	油 中華めん 小麦粉 で ん粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ビーマ ン 白菜 にんにく 生姜	857	31.9	23.9
18	金	ご飯		魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかかかけ 根菜汁	牛乳 ホキ 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ	米 油 マヨネーズ ごま 油 こんにゃく じゃがい も	しめじ えのきたけ 生姜 小松菜 もやし ごぼう 人参 大根 ねぎ	778	32.3	29.5
21	月	コーンピラフ		鶏肉のディアブル スティック野菜 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	米 大麦 バター 油 パ ン粉	コーン缶 ハセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー 小松菜 玉ねぎ キャベツ	788	30.3	27.6
22	火	ご飯		手作りさつま揚げ 白菜のお浸し 室わかめと椎茸の佃煮 味噌汁	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 かつお節 わかめ だし削り節 だし 煮干 豆腐	米 砂糖 でん粉 やまい も ごま 油	人参 ごぼう ねぎ 生姜 しそ 白菜 椎茸 大根 しめじ	790	32.3	25.3
23	水	焼き ホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ 花みかん	ウインナー 牛乳 ベーコ ン 豚肉 チーズ	コッペパン 油 じゃがい も	人参 玉ねぎ さやいんげ ん キャベツ みかん	824	30.9	34.5
24	木	ビビンバ		きゅうりと大根のピリ 辛 わかめスープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 だ し削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 大根 きゅうり ねぎ	765	33.3	24.6
25	金	深川飯		おでん 小松菜とえのき茸のお 浸し いよかん	油揚げ あさり 牛乳 昆 布 がんもどき さつま揚 げ つみれ 竹輪 だし削 り節 卵	米 じゃがいも こんにゃ く ちくわら	ねぎ みつば 大根 人参 小松菜 えのきたけ いよ かん	819	39.2	23.7
28	月	カレーライス		グリーンサラダ 花みかん	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご グリン ピース(冷凍) キャベツ きゅうり ビーマン みか ん	844	24.2	23.8
		学校給食週間								
29	火	ご飯		鯖の照り焼き 大豆の燗煮 かぶの柚子風味 味噌汁	牛乳 さば 大豆 竹輪 ひじき だし削り節 味噌	米 砂糖 油 ごま じゃ がいも	人参 椎茸 さやえんどう かぶ かぶ(葉) ゆず 白菜 ねぎ	838	35.7	26.4
30	水	コッペパン		ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ	コッペパン マカロニ パ ター 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマ ト缶 トバースト キャベツ きゅ うり かぶ かぶ(葉)	817	31.7	34.5
31	木	炒飯		小魚のから揚げ 磯ポテト 中華風野菜スープ	なると 卵 牛乳 ちか 青のり 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 でん粉 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 キャベ ツ もやし 小松菜	748	33.6	24.9

	Ical kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	799	31.4	23.4	378	136	3.5	3.8	282	0.45	0.61	42	3.7	5.7
1食当たり基準量	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

※材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。