

1月 学校給食献立表

日 曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー			
	主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちょうしをとどめる		ねつ・ちからになる		たんぱく質		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	行事食等	
8	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグ にんじんグラッセ 野菜スープ			ぶた肉 牛肉 豆乳 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン セロリ たまねぎ はくさい	米 パン粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油	602 26 18	Koal g g	
9	金	白ごはん	牛乳	ふくらぎの照り焼き 黒豆きんとん 白玉雑煮			ふくらぎ くろまめ とり肉 きぬごしどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん	米 しらたま粉 さとう 白いんげん かたくり粉 くり さつまいも さといも		672 28 17	Koal g g	
12	月	 成人の日 													
13	火	白ごはん	牛乳	ギョーザ 野菜のピリ辛 味噌ラーメン			ギョーザ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 さとう ラーメン	ごま油	596 21 16	Koal g g	
14	水	白ごはん	牛乳	揚げ大豆と彩り野菜のカレーからめ 肉おでん りんご			だいた 牛肉 さつまあげ うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	コーン えだまめ だいこん こんにゃく	米 かたくり粉 さとう さといも	あぶら ごま	666 24 23	Koal g g	
15	木	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁			ホキ みそ さつまあげ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく りょくとうもやし	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ ごま	614 26 23	Koal g g	
16	金	ピザ トースト	牛乳	ツナサラダ カレーシチュー			ベーコン ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン さいいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ぶなしめじ 食パン さとう 米粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター カレールウ	634 27 27	Koal g g	
19	月	三色丼	牛乳	切り干し大根とひじきのごまネーズ和え 柚子ふうみみそ汁 デザート			とり肉 みそ 大豆ミート たまご ぶた肉 ロースハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが えだまめ きりぼし大根 きゅうり	だいこん はくさい えのきたけ ゆず ねぎ	米 麦 さとう ごま	卵なしマヨネーズ ごま	701 30 25	Koal g g
20	火	白ごはん	牛乳	甘辛チキン きんぴらごぼう めった汁			とり肉 さつまあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さいいんげん	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく	たまねぎ はくさい ねぎ	米 かたくり粉 さとう さつまいも	油 ごま	622 29 17	Koal g g
21	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 中華たまごスープ マラーカオ			ぶた肉 とり肉 きぬごしどうふ たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ えのきたけ	米 かたくり粉 ホットケーキミックス さとう 黒ごとう	油 ごま油	726 29 24	Koal g g
22	木	白ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え あんかけうどん			とり肉 うすあげ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん ゆかり粉	りょくとうもやし きゅうり 干しいたけ たまねぎ	ねぎ しょうが	米 さとう てんぷら粉 うどん かたくり粉	ごま あぶら	596 23 17	Koal g g
23	金	コッペ パン	牛乳	ハムカツ ごもくサラダ クリームシチュー			プレスハム とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	コーン えだまめ きゅうり たまねぎ	コッペパン てんぷら粉 パン粉 米粉 マカロニ	卵なしマヨネーズ 油 バター	627 34 27	Koal g g	
26	月	麦ご飯	牛乳	給食のカレーライス フルーツミルクゼリー			ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイナップル缶 米 麦 ミルクゼリー ゼリー じゃがいも こむぎこ	油 バター カレールウ	741 20 22	Koal g g	
27	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ごま酢あえ 沢煮わん			さば うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな 糸みつば	しょうが だいこん ねぎ えのきたけ りょくとうもやし ごぼう	米 さとう	ごま	582 25 19	Koal g g	
28	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のモーリヨソース 野菜サラダ フェイジョン ミルメーク			とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 米粉 かたくり粉 白いんげんまめ スパゲッティ	オリーブ油	673 23 24	Koal g g	
29	木	中島菜 ごはん	牛乳	能登豚の美味だれ焼き あいませ とり野菜汁			ぶた肉 大豆 もめんどうふ うすあげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん なかじまな	ねぎ りんご にんにく しょうが ごぼう	だいこん えのきたけ はくさい こんにゃく	米 さとう ごま油 ごま油	803 42 36	Koal g g	
30	金	白ごはん	牛乳	おかえり鯉のフライタルソース めぐみん野菜の剣崎なんばピリ辛和え 白山ジオ豚汁			美川おかえり鯉 たまご ぶた肉 みそ 堅とうふ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ にんにく しょうが	ごぼう はくさい 原木なめこ ねぎ	米 さつまいも てんぷら粉 パン粉 さとう	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	689 29 24	Koal g g

食塩量 1月平均2.4g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

