

日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
12 火	牛乳 七草あんかけごはん 松風焼き 黒豆	鶏肉 みそ 卵 黒豆	牛乳 昆布	こまつな せり かぶ葉 だいこん葉 にんじん	だいこん かぶ たまねぎ しょうが	米 麦 片栗粉 さとう パン粉	油 ごま	860 kcal 40.2 g
13 水	牛乳 あしたばパン あじの香草フライ ジャーマンポテト トマトスープ	あじ 卵 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	あしたばパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	油	780 kcal 29.4 g
14 木	牛乳 ごはん 肉じゃが みそ汁 小魚ふりかけ	豚肉 油揚げ みそ 粉かつお	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ あおのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	米 じゃがいも さとう	油 ごま	805 kcal 32.2 g
15 金	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 すまし汁 みかん	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ	米 麦 しらたき さとう 焼き麩	油	828 kcal 30.0 g
18 月	牛乳 麦ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら すまし汁	さば さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう えのきたけ	米 麦 さとう つぎこんにゃく 麩	油 ごま	781 kcal 31.9 g
19 火	牛乳 ごはん 酢豚 卵スープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま	861 kcal 25.3 g
20 水	牛乳 スパゲッティナポリタン じゃこと豆のサラダ フルーツミルクゼリー	豚肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん こまつな トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし マッシュルーム 黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ さとう	油 バター ごま	777 kcal 32.1 g
21 木	牛乳 ごはん 鶏肉とコーンの中華うま煮 ねぎのスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン わけぎ	たまねぎ たけのこ ホールコーン しょうが にんにく 長ねぎ きくらげ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	853 kcal 25.5 g
22 金	牛乳 田舎うどん 磯香和え 抹茶豆乳蒸しパン	鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 刻みのり	にんじん ほうれんそう	干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	生めん さとう さといも 小麦粉 甘納豆	油	789 kcal 26.4 g
25 月	牛乳 ひじきチャーハン パリパリサラダ 五目スープ	豚肉 鶏肉 フランクフルト 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく たけのこ	米 麦 さとう ワンタンの皮	油	821 kcal 32.2 g
26 火	牛乳 シーフードクリームライス ごまドレサラダ みかん	あさり えび いか	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし マッシュルーム みかん	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター ごま	821 kcal 31.0 g
27 水	牛乳 発芽玄米ごはん 鮭のみそバター蒸し 野菜のからし醤油 呉汁	さけ みそ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ホールコーン キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 じゃがいも	油 バター	795 kcal 37.2 g
28 木	牛乳 揚げパン(きなこ・ココア) 大根サラダ 肉団子と白菜のスープ	きな粉 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ だいこん 干ししいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ はくさい	コッペパン さとう 片栗粉	油	757 kcal 28.7 g
29 金	牛乳 ドライカレー キャベツスープ いよかん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ いよかん	米 麦	油	810 kcal 28.6 g

全国学校給食週間

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質
1月分 1日あたりの平均	809 kcal	30.7 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g