



献立表



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	
10 火	牛乳 ドライカレー 卵とキャベツのスープ ぼんかん	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ ぼんかん	精白米 麦	米油	867 kcal 30.4 g
11 水	牛乳 七草菜めし 焼きさば 大根おろし 豚汁	油揚げ さば 豚ばら肉 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	こまつな せり かぶ(葉) にんじん	だいこん ごぼう かぶ 長ねぎ	精白米 麦 さとう こんにゃく	米油 白ごま	832 kcal 34.8 g
12 木	牛乳 野菜ラーメン 棒々鶏 りんご	鶏もも肉 豚ばら肉 八丁みそ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし りんご	むし中華めん さとう でんぷん	米油 ごま油 白練りごま	818 kcal 34.3 g
13 金	牛乳 かき揚げ丼 野菜のからし醤油 みそ汁(ぶなしめじ・だいこん・生わかめ・ほうれんそう)	いか むきえび 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ だいこん	精白米 麦 小麦粉 さつまいも さとう	米油	882 kcal 28.6 g
16 月	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚かた肉 豚ばら肉 赤色辛みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ キャベツ たけのこ もやし	精白米 さとう でんぷん はるさめ	米油 ごま油	877 kcal 27.2 g
17 火	牛乳 揚げパン(ココア・アーモンド) ワンタンスープ パンナコッタ(オレンジソース)	豚かた肉 鶏ひき肉 甘みそ	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん こまつな	干ししいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ オレンジジュース	コッペパン さとう ワンタンの皮	米油 7-モン パウダー	832 kcal 29.5 g
18 水	牛乳 マーボー丼 はるさめ中華サラダ ワカメスープ	豚ひき肉 押し豆腐 赤色辛みそ	牛乳 生わかめ	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ もやし たまねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん はるさめ	米油 ごま油 白ごま	844 kcal 30.8 g
19 木	牛乳 きつねうどん ごまドレサラダ 抹茶ミルクゼリー	豚かた肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 生わかめ 粉寒天 生クリーム	にんじん こまつな	干ししいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	生めん さとう	米油 ごま油 白練りごま 白ごま	810 kcal 28.3 g
20 金	牛乳 ハヤシライス 野菜スープ キウイフルーツ	豚かた肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム しょうが キャベツ キウイフルーツ	精白米 麦 小麦粉 さとう	米油 バター	875 kcal 26.1 g
23 月	牛乳 あんかけチャーハン にらたまスープ パインゼリー	豚かた肉 卵	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たけのこ はくさい 干ししいたけ にんにく 長ねぎ パインアップルジュース パイン缶	精白米 麦 さとう でんぷん	米油 ごま油	806 kcal 25.5 g
24 火	牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け ポイル野菜 吉野汁	あじ 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら	長ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ	精白米 麦 小麦粉 でんぷん さとう こんにゃく	米油 ごま油 マヨネーズ	841 kcal 32.0 g
25 水	牛乳 ショートニングパン コーンクロック ポイルキャベツ ミネストローネ	豚ひき肉 卵 ベーコン 豚かた肉	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト パセリ	たまねぎ ホールコーン キャベツ セロリ にんにく	ショートニングパン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	876 kcal 28.5 g
26 木	牛乳 親子丼 みそ汁(だいこん・油揚げ・長ねぎ・こまつな) りんご	鶏もも肉 卵 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ だいこん りんご	精白米 麦 さとう	米油	870 kcal 32.7 g
27 金	牛乳 バターライスのエビクリームソースがけ ベーコンと野菜のスープ おかしな目玉焼き(ゼリー)	むきえび 鶏もも肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ 黄桃缶	精白米 麦 でんぷん 小麦粉	米油 バター	851 kcal 28.3 g
30 月	ジョア(ブルーベリー) 焼き肉ピビンパ丼 卵スープ ぼんかん	豚ロース 卵	ジョア(ブルーベリー)	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし 干ししいたけ ぼんかん	精白米 麦 さとう でんぷん	米油 ごま油 白ごま	842 kcal 31.2 g
31 火	牛乳 シーフードピラフ 鶏肉のバーベキューソースがけ ブロッコリーソテー オニオンスープ	ベーコン いか むきえび 鶏もも肉	牛乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース りんご にんにく	精白米 さとう	米油 バター	808 kcal 33.7 g

◎ 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。
◎ 今月は1Cのリクエスト給食です。アンケート結果は裏面をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質
1月分 1日あたりの平均	846 kcal	30.1 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g