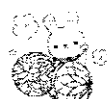




献立表



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	
8 火	牛乳 ドライカレー キャベツスープ りんご	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト	たまねぎ セロリー キャベツ しょうが	にんにく	精白米 麦 米油	841 kcal 27.9 g
9 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 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳	にんじん ごまつな せり かぶ (葉)	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	840 kcal 35.1 g
10 木	牛乳 野菜ラーメン 棒々鶏 パインゼリー	豚ばら肉 鶏もも肉 八丁みそ	牛乳 粉寒天	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ きくらげ パイン缶 パインアップルジュース	生中華めん でんぶん さとう	米油 ごま油 練りごま	912 kcal 36.6 g
11 金	牛乳 かき揚げ丼 野菜のからし醤油 なめこのみそ汁	いか むきえび 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ キャベツ だいこん なめこ もやし	精白米 麦 小麦粉 さとう さつまいも	米油	886 kcal 28.6 g
15 火	牛乳 マーボー丼 はるさめ中華サラダ ワカメスープ みかん	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん ごまつな にら	干しいたけ 長ねぎ もやし にんにく しょうが たまねぎ みかん	精白米 麦 でんぶん さとう はるさめ	米油 白ごま ごま油	875 kcal 31.1 g
16 水	牛乳 揚げパン (きなこ・ごま) ポトフ パンナコッタ (オレンジソース)	きな粉 豚かた肉 ベーコン フランクフルト	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん かぶ (葉)	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ オレンジジュース	コッペパン さとう じゃがいも	米油 黒ごま	866 kcal 27.4 g
17 木	牛乳 ゆかりごはん 鮭のみぞれがけ じゃがいものカレー煮込み みそ汁	さけ 豚かた肉 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	精白米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 白ごま	799 kcal 34.7 g
18 金	牛乳 麦ごはん 鶏肉とコーンの中華煮 ねぎのスープ ぶりかけ菜	鶏もも肉 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン わけぎ ごまつな	たまねぎ きくらげ のり しょうが にんにく 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	872 kcal 28.1 g
21 月	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 豆腐とワカメのすまし汁 いよかん	豚ロース 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ 長ねぎ いよかん	精白米 麦 しらたき さとう 車麩	米油	805 kcal 29.7 g
22 火	牛乳 コーヒー牛乳 パインパン 鶏肉のステーキソース ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉	牛乳 コーヒー牛乳	さやいんげん にんじん トマトピューレ トマト パセリ	たまねぎ りんご セロリー キャベツ にんにく	パインパン さとう じゃがいも	米油	786 kcal 33.4 g
23 水	牛乳 ハヤシライス 野菜スープ キウイフルーツ	豚ロース 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 ごまつな	たまねぎ にんにく セロリー しょうが マッシュルーム 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	890 kcal 26.1 g
24 木	牛乳 たらこスパゲッティ フライドポテトサラダ	ベーコン いか たらこ	牛乳 生クリーム 刻みのり	さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ	スパゲッティ さとう じゃがいも	米油 バター	807 kcal 32.0 g
25 金	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き みそドレッシングサラダ 吉野汁	ぶり 豆腐 鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しょうが 干しいたけ 長ねぎ	精白米 でんぶん さとう こんにゃく	米油 ごま油 白練りごま	899 kcal 35.8 g
28 月	牛乳 あんかけチャーハン いらたまスープ おかしな目玉焼き	豚ロース 卵	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ にら	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ にんにく はくさい たまねぎ 黄桃缶	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	816 kcal 25.2 g
29 火	牛乳 きんぴらごはん 魚のから揚げ甘酢あん 実沢山みそ汁	豚もも肉 たら 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん 赤とうがらし ごまつな ほうれんそう	ごぼう 長ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	精白米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	782 kcal 32.9 g
30 水	牛乳 ピザドッグ コーンシチュー りんご	ベーコン ボンレスハム 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ スキムミルク 生クリーム	ホールトマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉	米油 バター マーガリン	910 kcal 32.1 g
31 木	牛乳 ごはん 豆腐とエビのチリソース煮 中華スープ ザーサイ炒め	押し豆腐 むきえび 豚肩ロース	牛乳	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ もやし ザーサイ	精白米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	790 kcal 33.2 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3A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	846kcal	31.2 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