

1月給食献立表

家庭数

校長 伊藤 均
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	木		<ul style="list-style-type: none"> カレーライス ふくじんづけ じゃこいりかいそうサラダ くだもの（はるか） 	ふたにく、ちりめんじゃこ、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、はるか	663	20.2
10	金		<ul style="list-style-type: none"> きじやきどん いななじる くだもの（みかん） 	とりにく、たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、あぶら、こんにやく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ、みかん	640	25.7
14	火		<ul style="list-style-type: none"> せりいりたきこみごはん まつかぜやき しらたまそうに 	とりにく、あぶらあげ、ふたにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こんにやく、さとう、ごま、じゃがいも、しらたまご	にんじん、ごぼう、しめじ、せり、たまねぎ、えのきだけ、しょうが、きょうにんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	609	26.0
15	水		<ul style="list-style-type: none"> ガーリックライス ようふうたまごやき キャベツとじゃがいものスープ 	やきふた、ベーコン、たまご、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、キャベツ、パセリ	603	24.1
16	木		<ul style="list-style-type: none"> チーズドック すりおろしドレッシングサラダ コーンスープ 	ウインナー、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、こむぎこ、じゃがいも、コーンスターチ、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご、しょうが、コーン、パセリ	623	24.1
17	金		<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン チーズいりジャンボギョウザ くだもの（ネーブル） 	やきふた、のり、ふたにく、チーズ、レンズまめ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごま、バター、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、えのきだけ、にんにく、キャベツ、ねぎ、ネーブル	627	26.4
20	月		<ul style="list-style-type: none"> ピビンバ チゲスープ デザートはるまき 	ぎゅうにく、たまご、いんげんまめ、なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ぎゅうし、ごま、ごまあぶら、さつまいも、バター、はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、こまつな、もやし、はくさいキムチ、だいこん、はくさい、えのきだけ、にら	689	23.0
21	火		<ul style="list-style-type: none"> ソースかつどん ぐだくさんじる くだもの（しらぬい） 	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごま、こんにやく、じゃがいも	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	636	24.6
22	水		<ul style="list-style-type: none"> スパゲッティミートソース こんぶサラダ ぶどういりカルピスゼリー 	ふたにく、だいす、ちりめんじゃこ、チーズ、しおこんぶ、カルピス、こなかんでん	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、きりぼしだいこん、えのきだけ、トマト、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、こまつな、ぶどう	632	25.1
23	木		<ul style="list-style-type: none"> パンパン たらのもろネソースやき ジャーマンポテト ミネストローネ 	たら、チーズ、ベーコン、とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	パンパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、マカロニ	たまねぎ、パセリ、セロリー、にんじん、しょうが、キャベツ	600	29.6
24	金		<ul style="list-style-type: none"> ごましおごはん くじらのたつたあげ のりあえ とんじる 	くじらにく、のり、ふたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	622	26.8
27	月		<ul style="list-style-type: none"> ブルコギどん トックスープ くだもの（りんご） 	ぎゅうにく、ふたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ぎゅうし、さとう、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、ごま、もち	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきだけ、にら、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、りんご	650	22.4
28	火		<ul style="list-style-type: none"> にくやさうどん かみかみサラダ さつまいものあぶらき 	ふたにく、あぶらあげ、いか、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、ごまあぶら、ごま、さつまいも、でんぶん、こむぎこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、きりぼしだいこん、キャベツ	595	21.0
29	水		<ul style="list-style-type: none"> シュガーあげパン ポークシチュー カレーふうみサラダ 	ふたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	ミルクパン、グラニューとう、さとう、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しょうが、フロコリー、キャベツ、もやし	685	23.5
30	木		<ul style="list-style-type: none"> ムロぶしごはん あしたばいりたまごやき えとまえみそしる 	ムロアジ、とりにく、たまご、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、あしたば、えのきだけ、ほししいたけ	601	25.4
31	金		<ul style="list-style-type: none"> ごはん さけのしおやき じゃがいものそぼろに みそけんちんじる 	さけ、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん、こんにやく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	616	29.0
月平均							631	25.1