

2020年1月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
8	水	ごはん	○	和風ハンバーグ おそう煮 みかん	牛乳 ハンバーグ とうふ みそ	たまねぎ しめじ えのきだけ だいこん にんじん こまつな みかん	米 さとう でんぷん もち さといも	663	23.2	17.5	
9	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	パン ジャがいも さとう ドレッシング	615	25.2	21.0	
10	金	玄米ごはん	○	ツナそぼろどん ちゅうかコンスープ	牛乳 ツナ 卵 とうふ ベーコン	しょうが えだまめ たけのこ クリームコーン たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	米 玄米 さとう	698	28.4	27.2	
14	火	ごはん	○	あつ焼き卵 ゆかりあえ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 卵 ぶた肉 大豆 さつまあげ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 さとう 白ごま ごま油	615	24.4	17.0	
15	水	ごはん	○	はるまき 豚キムチいため	牛乳 はるまき ぶた肉	にんにく にんじん はくさい はくさいキムチ もやし にら	米 油 さとう ごま油	703	34.2	26.3	
16	木	コッペパン	○	はくさいのクリーム煮 けんこうサラダ	牛乳 とり肉 ひじき ツナ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャがいも 油 白ごま さとう	593	24.1	23.6	
17	金	しょうゆ ごはん	○	さんまのおかか煮 たき出しみそ汁 おにぎり用のり	牛乳 さんま かつおぶし とり肉 みそ のり	にんじん だいこん はくさい ねぎ	米 さつまいも	633	25.3	20.1	
20	月	ごはん	○	さばのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さば みそ とり肉 さつまあげ	ゆず果汁 しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	米 さとう ジャがいも	670	28.5	19.7	
21	火	ごはん	○	ポークしゅうまい とうふのちゅうか煮	牛乳 ポークしゅうまい ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース	米 さとう でんぷん	600	25.9	17.9	
22	水	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ バックソース うおそうめん汁	牛乳 うおそうめん とうふ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん こまうな	米 油	636	19.0	16.6	
23	木	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 ツナあえ しそひじき	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく もやし こまつな キャベツ しそ	米 ジャがいも さとう 白ごま	627	23.7	17.1	
24	金	ごはん	○	こうやどうふの卵とし ならえ スイートポテト	牛乳 こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵 油あげ	たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ 干しいたけ こんにゃく だいこん れんこん	米 さとう 白ごま スイートポテト	722	27.0	20.0	
27	月	ごはん	○	たちうおのなんばんづけ ふしめん汁	牛乳 たちうお とり肉 ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ごぼう ねぎ	米 油 さとう ふしめん	660	23.1	22.7	
28	火	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそ煮 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ がんとどき みそ 卵	しょうが にんじん だいこん こんにゃく たけのこ もやし さやいんげん こまつな キャベツ	米 さとう ごま油 白ごま	652	25.8	21.3	
29	水	玄米ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	牛乳 牛肉 ツナ わかめ ちりめん	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ もやし きゅうり	米 玄米 ジャがいも ハヤシルウ	640	24.1	20.4	
30	木	小型チーズ パン	○	こまつなの和風スパゲティ フルーツナタデココ	牛乳 ベーコン ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ エリンギ みかん パイン もも	パン スパゲティ 油 ナタデココ ゼリー	629	21.4	20.5	
31	金	ごはん	○	和風肉だんご 野菜のみそいため	牛乳 和風肉だんご ぶた肉 いか みそ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ もやし さやいんげん りんご	米 さとう	626	27.5	17.8	
☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	646	25.3	20.4
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、  
成長段階に応じて分量を設定しています。