

2021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	金	ごはん	○	やきぎょうざ ぶた肉とうすら卵の野菜いため ハニーピーナッツ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 うすら卵 みそ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン	米 さとう ごま ハニーピーナッツ	648	27.1	19.8	
12	火	ごはん	○	いわしの煮つけ そくせきつけ おもちいりすまし汁	牛乳 いわし とうふ 塩昆布	にんじん こまつな キャベツ きゅうり しょうが だいこん うめ	米 もち	633	23.5	18.8	
13	水	ごはん	○	牛肉コロッケ ポイルキャベツ バックソース ひじきのいため煮	牛乳 牛肉 とり肉 大豆 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん キャベツ こんにゃく	米 コロッケ さとう 油	703	22.8	23.6	
14	木	ロールパン	○	ミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも	パン スパゲティ ナタデココ	703	22.8	20.7	
15	金	麦ごはん	○	ツナそぼろどん 中華コーンスープ	牛乳 ツナ 卵 ベーコン とうふ	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ 干しいたけ クリームコーン	米 押し麦 さとう	697	28.3	27.1	
18	月	ごはん	○	あつあげのちゅうか煮 もやしナムル りんご	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ もやし りんご	米 さとう でんぷん ごま油	665	27.1	20.2	
19	火	ごはん	○	さわらのゆずみそがけ けんちん汁 お米のタルト	牛乳 さわら みそ とり肉 とうふ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ ゆず果汁	米 さとう さといも お米のタルト	709	28.6	23.6	
20	水	玄米ごはん	○	ビーフカレー 切り干し大根とわかめのサラダ	牛乳 牛肉 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース ほうれんそう 切り干しだいこん	米 玄米 じゃがいも 油 ごま カレールー	667	22.6	22.2	
21	木	ごはん	○	ミンチカツ ゆでブロックリー マイティソース にらたまスープ	牛乳 ミンチカツ ベーコン とうふ 卵	ブロッコリー にんじん にら たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 でんぷん 油	637	22.5	20.3	
22	金	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 うめあえ ふりかけ	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ ちくわ いか	にんじん さやいんげん しょうが チンゲンサイ たまねぎ うめ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	619	24.2	16.2	
25	月	わかめ ごはん	○	はものいそべあげ(小中) 白身魚フライ(幼) ふしめん汁	牛乳 はも(小中) ホキ(幼) ぶた肉 みそ わかめ 青のり粉(小中)	にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ しめじ	米 ふしめん 油	655	23.8	22.5	
26	火	麦ごはん	○	親子どん ならえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 油あげ	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ こんにゃく だいこん れんこん	米 押し麦 さとう ごま	617	24.4	17.9	
27	水	ごはん	○	デミグラスハンバーグ えびとほうれんそうのスープ みかん	牛乳 ハンバーグ えび とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ みかん	米 さとう でんぷん はるさめ	621	25.4	17.3	
28	木	コッペパン	○	チーズオムレツ なるとのポトフ ミニトマト 大豆チョコ	牛乳 卵 チーズ ぶた肉	にんじん パセリ ミニトマト にんにく たまねぎ れんこん だいこん	パン さつまいも 大豆チョコ	654	22.7	29.8	
29	金	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそ煮 すのもの くりのクレープ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ がんもどき みそ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ	米 さとう ごま クレープ	664	25.9	19.9	
								平均	659	24.8	21.3
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 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。

※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。