



給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
1(日)~9(月) 冬休み						
10 (火)	始業式 給食・弁当なし					
11 (水)	マーボー麺 れんこんサラダ いよかん	木綿豆腐 ぶた肉 みそ ハム 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ねぎ たけのこ れんこん きゅうり キャベツ いよかん	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	中華味 甜麺醤 豆板醤 しょうゆ こしょう	671 29.4 21.7 2.4
12 (木)	丸パン メンチカツ コールスローサラダ ほうれん草とあさりのスープ	ぶた肉 あさり 木綿豆腐 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 ねぎ もやし	丸パン 油 小麦粉 パン粉 フレンチドレッシング	ソース コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	601 27.0 20.4 2.3
13 (金)	紫黒米ごはん ミルメーク ほっけの昆布醤油焼き なます 白玉雑煮	ほっけ とり肉 油揚げ 牛乳	だいこん にんじん ごぼう せり 干ししいたけ	米 紫黒米 ごま 砂糖 白玉だんご ミルメーク	塩 酢 酒 みりん しょうゆ	599 24.3 15.3 2.1
14・15(土・日)						
16 (月)	ポークカレー 小松菜とひじきの和え物 ヨーグルト	ぶた肉 粉チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな 野菜ジュース	米 麦 油 カレールウ 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒	666 23 20.1 2.2
17 (火)	油麩の卵とし丼 マカロニサラダ 打ち豆汁	とり肉 たまご 凍り豆腐 ハム 打ち豆 生揚げ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリーンピース ねぎ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	米 油麩 砂糖 油 マカロニ さといも ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	658 30.6 19.9 2.6
18 (水)	なめこうどん きゅうりと白菜の漬け物 りんごとさつまいもの蒸しパン	とり肉 油揚げ なると 塩昆布 牛乳	なめこ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな はくさい きゅうり りんご	ソフトめん 蒸しパンミックス さつまいも バター	しょうゆ 塩 酒 みりん 一味唐辛子	629 25.1 14.6 2.2
19 (木)	食パン いちご&マーガリン ビーンズサラダ トマトスープスパゲッティ	ひよこ豆 ハム ソーセージ 粉チーズ 牛乳	レタス きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ セロリー トマト にんにく	食パン ごま いちご&マーガリン 青じそドレッシング スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ デミグラスソース	644 21.9 24.7 2.2
20 (金)	麦ごはん たらの和風マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豚汁	たら さつまいも ぶた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげ ん だいこん ねぎ	米 麦 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	607 30.9 19.8 2.2

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
21・22(土・日)						
23 (月)	きのこごはん 磯和え 肉じゃが	とり肉 油揚げ のり ぶた肉 生揚げ 牛乳	しめじ にんじん ごぼう こまつな 干ししいたけ 枝豆 もやし グリンピース たまねぎ しらたき	米 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ 酒 塩 みりん	602 24.8 18.0 2.3
24 (火)	ごはん 味付のり 鮭の塩焼き 大根の即席漬け すいとん汁	鮭 とり肉 油揚げ 味付のり 牛乳	だいこん きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	米 小麦粉 白玉粉	塩 しょうゆ	629 32.4 15.2 2.5
25 (水)	なみえ焼そば フルーツヨーグルト	ぶた肉 青のり ヨーグルト クリーム 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ みかん ナタデココ パナナ パイナップル 黄桃缶	やきそばめん 油		649 23.9 17.8 2.2
26 (木)	ココア揚げパン ブロッコリーサラダ 冬野菜スープ	スキムミルク ソーセージ 牛乳	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん はくさい にんじん	コッペパン ココア 砂糖 油 ごまドレッシング じゃがいも	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	594 19.8 20.9 2.4
27 (金)	ほっきごはん ぶりのつけ焼き ポパイサラダ 青のりのみそ汁 一口ゼリー	ほっき貝 油揚げ ぶり ハム 青のり 木綿豆腐 みそ 牛乳	にんじん しょうが ほうれん草 コーン きゅうり にんにく だいこん ねぎ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 一口ゼリー	しょうゆ 酒 みりん 酢	645 31.4 19.3 2.5
28・29(土・日)						
30 (月)	ごはん 甘辛つくね ひき菜炒り こづゆ	ぶた肉 木綿豆腐 油揚げ さつま揚げ 干し貝柱 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん しらたき 木耳 干ししいたけ さやえんどう	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 さといも 豆麩	しょうゆ 酒 みりん 塩	609 27.8 18.5 2.2
31 (火)	カレーピラフ ジャーマンポテト オニオンスープ	ソーセージ ぶた肉 ベーコン 牛乳	コーン たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ えのきたけ パセリ	米 油 カレールウ じゃがいも バター	コンソメ カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	625 19.4 23.4 2.3
(都合により献立を変更する場合があります。)		1月の平均栄養価		628 26.1 19.3 2.3	学校給食摂取基準 (3,4年生) 630 23.5 17.5 2.0	

