

日	曜	こんだてめい			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
		食材等の都合により献立がかわることがあります。										
7	水	始業式										
8	木	ごはん	牛乳	さばの西京焼き 上州きんぴら 雑煮	鏡開き	さば みそ さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん みずな	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん	ごはん さとう じゃがいももち	あぶら ごま	764 32.6 21.8 2.0
9	金	ごはん	牛乳	春巻 パンパンジーサラダ 豆腐チゲ フルーツ杏仁		ぶたにく とりにく とうふ みそ とうりゅう	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが もも あんず りんご	ごはん はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	815 25.8 25.2 3.1
12	月	成人の日										
13	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 切り干し大根のカムカムあえ 呉汁		ぶり だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん もやし ごぼう ねぎ	ごはん	ドレッシング ごま	760 32.4 24.3 2.0
14	水	うどん	牛乳	鶏の天ぷら キャベツのあさづけ カレーうどん汁 アセロラミニゼリー		とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しめじ アセロラ	うどん こむぎこ ゼリー	あぶら ごま	863 32.5 29.7 4.5
15	木	チョコチップ パン	牛乳	チキンナゲット(3) コールスロー ミネストローネ		とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン だいこん かぶ はくさい	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	801 29.0 27.8 3.7
16	金	ごはん	牛乳	三色そばろ のり酢あえ 白菜とえのきのみそ汁 りんごゼリー		とりにく たまご とうふ みそ あぶらあげ だいず	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ りんご	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	763 31.5 19.4 3.2
19	月	麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ こんにやくサラダ いちごタルト		ぶたにく	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく こんにやく キャベツ きゅうり いちご	麦ごはん さとう じゃがいも タルト	あぶら ドレッシング	911 25.4 28.7 2.2
20	火	ごはん	牛乳	ほきみそフライ 筑前煮 雪見汁		ほき みそ とりにく こおりとうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん みずな	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいももち	あぶら	764 30.6 19.4 2.4
21	水	丸パン横切り	牛乳	レバー入りメンチカツ(ソ) ビーンズサラダ うずら卵入りABCスープ		ぶたにく とりにく ミックスビーンズ ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	744 30.5 27.9 3.5
22	木	さくらごはん	牛乳	鶏そぼろのたまご焼き ブロッコリーの和風サラダ みそけんちん汁 ヨーグルト		とりにく たまご まぐろ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さといも	あぶら ドレッシング	802 28.3 26.1 3.7
23	金	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ 小松菜のナムル とんこつラーメンスープ マーラーカオ		ぶたにく とりにく いか えび	牛乳	にんじん ちんげんさい こまつな	キャベツ きゅうり はくさい もやし ねぎ しいたけ にんにく	ラーメン ぎょうざの皮 マーラーカオ	あぶら ドレッシング ごま	809 35.0 22.6 4.8
26	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー 大根と水菜のサラダ グレープゼリー		ぶたにく	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり ぶどう	発芽玄米ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	852 23.6 23.0 2.9
27	火	ごはん	牛乳	ルーローハン 小松菜のあえもの 台湾風スープ	【世界の料理】 台湾	ぶたにく うずらたまご とりつみれ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ コーン たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	767 31.1 23.3 2.9
28	水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 香味づけ すいとん	行事食	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん すいとん	あぶら ごま	732 31.4 14.3 3.4
29	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 塩こんぶあえ 冬野菜のみそ汁		とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ さといも	あぶら ごま	828 33.4 30.6 3.3
30	金	黒パン	牛乳	ケチャップミートボール(3) 海藻サラダ クリームシチュー		とりにく にくだんご	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	780 32.1 24.9 2.7
※( )の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。										月平均栄養量		797 30.3 24.3 3.1
【今月の行事食】 全国学校給食週間												

※26日(月):「まえばし麦豚カレー」は、まえばし麦豚を使用します。

