



1月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名 献立名	お も な 材 料						えいようりょう							
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	金	ごはん・牛乳 白身魚のチリソースかけ きりぼし大根のいために・まろやかみそ汁	ほき・さつまあげ とうにゅう・ぶた肉 とうふ・みそ・油あげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	きりぼし大根・しいたけ 大根・ねぎ ごぼう	米 さとう パンこ	油	709	25.6	22.8	2.3				
5	火	ごはん・牛乳 みそカツ・はるさめサラダ いものこ汁	ぶた肉・みそ ハム とうふ	牛乳	にんじん きゅうり・もやし しめじ ねぎ	米・パンこ さとう・はるさめ さといも	油 ごま油 ごま	627	21.6	17.2	2.2					
6	水	ごはん・牛乳 いわしのうめに・もやしと大豆のサラダ とん汁	いわし・ハム 大豆・ぶた肉 とうふ・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 大根・ごぼう ねぎ	もやし・きゅうり じゃがいも さとう	ドレッシング 油	630	30.0	18.8	2.6					
7	木	コッペパン・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース ブロッコリーサラダ・肉だんごトフォースープ	ハム ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな きゅうり	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン・じゃがいも パンこ フォー	油 ドレッシング ごま油	595	21.7	22.6	2.6				
8	金	ごはん・牛乳 さばのしょうがじょうゆやき ひじきのいために・なめこはくさいのみそ汁	さば・大豆 ぶた肉・油あげ とうふ・みそ	牛乳	にんじん ごぼう・なめこ はくさい・えだまめ ねぎ	米 さとう さといも	油	655	26.3	26.0	2.1					
11日から15日は地元の食材をたくさん取り入れています。(地産地消週間)																
11	月	コッペパン・牛乳 カップグラタン・ペンネのトマトソースに やさしいスープ	ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	パン・じゃがいも マカロニ さとう	油 オリーブオイル	623	24.6	22.2	2.1				
12	火	ごはん・牛乳 とり肉のきのこソースかけ ごまあえ・さといものみそ汁	とり肉・みそ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら ねぎ	しめじ・もやし キャベツ ねぎ	米・こむぎこ でんぷん・さといも さとう	油 ごま	661	25.7	23.5	3.2				
13	水	ごはん・牛乳 ぶた肉としめじのいためもの・キャベツの塩こんぶあえ かんぴょうのすまし汁	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん こんぶ きゅうり・キャベツ もやし・かんぴょう	たまねぎ・しめじ・ねぎ きゅうり・キャベツ もやし・かんぴょう	米 でんぷん	油	616	28.8	19.9	2.0				
14	木	コッペパン・牛乳 ジャークチキン・キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン ドレッシング	599	29.6	24.3	2.6					
15	金	ごはん・牛乳 とりそぼろ・もやしとにらのおひたし けんちん汁	とり肉・とうふ 大豆・みそ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら もやし・はくさい	しめじ・大根・ねぎ とうもろこし・ごぼう さといも	米 さとう さといも	油	652	29.1	21.7	1.8				
18	月	コッペパン(中のみ)・牛乳 しょうゆラーメン・はるまき ちゅうかサラダ	いか ぶた肉 なると	牛乳	にんじん きゅうり・キャベツ もやし・ねぎ メンマ	きゅうり・キャベツ もやし・ねぎ メンマ	パン(中) はるまきの皮 ちゅうかめん	ドレッシング ごま油	779	29.1	26.3	3.9				
19	火	ごはん・牛乳 トマトカレー・フレンチサラダ ゼリー	ツナ(まぐろ) とり肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ・りんご グリーンピース・キャベツ きゅうり・アセロラ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	715	23.5	21.7	2.6				
20	水	ごはん・牛乳 もろのあげに・ささみとキャベツのあえもの キムチチゲスープ	もろ・みそ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん きゅうり・キャベツ えだまめ・大根 はくさい・ねぎ	きゅうり・キャベツ えだまめ・大根 はくさい・ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ドレッシング ごま油	624	28.2	19.2	2.8				
21	木	コッペパン・牛乳 とり肉のハニーマスタードやき 豆とツナのごまヨサダ・ワンタンスープ	とり肉・なると 豆 ツナ(まぐろ)	牛乳	ほうれんそう にんじん もやし・しいたけ ねぎ・たけのこ	キャベツ・はくさい もやし・しいたけ ねぎ・たけのこ	パン さとう ワンタン	油 ごま ごま油	643	29.9	27.6	2.9				
22	金	ごはん・牛乳 ハンバーグのてりやき・ごまじゃこサラダ こまつなのみそ汁	とり肉・みそ とうふ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しめじ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	614	25.1	18.3	2.6				
25	月	バターパン・牛乳 にこみうどん・あげギョーザ(2・3) もやしののりあえ	しみとうふ・かまぼこ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん ごぼう・ねぎ こまつな しめじ・大根 キャベツ・もやし	ごぼう・ねぎ しめじ・大根 キャベツ・もやし	パン うどん ギョーザの皮	油 ごま油 ごま	634	25.8	23.6	2.4				
26	火	ごはん・牛乳 なっとう・おでん キャベツのごまマヨあえ	なっとう・さつまあげ がんもどき・ツナ(まぐろ) ちくわ・みそ	牛乳	にんじん 大根 キャベツ きゅうり	大根 キャベツ きゅうり	米 ごま	油 ごま	650	29.9	19.4	2.5				
27	水	ごはん・牛乳 ハムカツ・ソース もやしのおひたし・なめこのみそ汁	ハム・みそ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん キャベツ・もやし ほうれんそう なめこ・はくさい ねぎ	キャベツ・もやし なめこ・はくさい ねぎ	米 パンこ	油	643	22.9	19.4	2.4				
28	木	コッペパン・牛乳 カレーうどん・肉シューマイ(2・3) チキンサラダ	とり肉 なると 油あげ	牛乳	にんじん たまねぎ・ねぎ 大根・えだまめ きゅうり	たまねぎ・ねぎ 大根・えだまめ きゅうり	パン うどん シューマイの皮	ドレッシング	638	28.6	21.8	2.9				
29	金	ごはん・牛乳 いわしのかばやき・ごぼうサラダ しみとうふのみそ汁	いわし しみとうふ みそ	牛乳	にんじん ごぼう・ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	ごぼう・ねぎ きゅうり とうもろこし	米・じゃがいも でんぷん さとう	油 ドレッシング	687	23.7	23.3	2.2				
◎ 献立は都合により変更する場合があります。									月平均栄養量(小学校中学年)				650	26.5	22.0	2.5
◎ O157対策のため生野菜は出していないです。									小学校基準栄養量				650	26.0	21.7	2.0
									月平均栄養量(中学生)				835	33.2	26.5	3.0
									中学校基準栄養量				830	33.2	27.7	2.5

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。