



1月

小学校

# 1月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
9	火	新春おこわ	松風焼き 紅白なます 具沢山すまし汁	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 ごま	枝豆 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ ほうれん草	588	18.3	27.2	
10	水	宝袋うどん	カリカリじゃこサラダ フルーツきんとん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ	もち 砂糖 うどん 油 ごま さ つまいも パター	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり りんご	673	15.5	25.4	
11	木	ご飯	麻婆豆腐 キャベツと胡瓜の中華サ ラダ 炒りこんにやく	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	592	16.8	30.6	
12	金	麦ご飯	いかのザンギ 磯浸し 味噌けんちん汁	牛乳 いか のり 豆腐 だし煮 干 味噌	米 大麦 片栗粉 油 ごま油 こんにやく 里芋	生姜 にんにく 小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	587	16.4	27.9	
15	月	ご飯	挽き肉のコーン蒸し 野菜の中華ドレッシング かけ かぶと野菜のスー プ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵	米 ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン チン ゲンサイ もやし 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	570	17.1	29.1	
16	火	ソフトフラン スパン	コック・オー・ヴァン コールスローサラダ りんごのコンフィチュール	牛乳 鶏肉	ソフトフランス 油 こめこ 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム プロッコリー ト マト キャベツ きゅうり りんご レモン	592	15.3	33.9	
17	水	ご飯	鯖の味噌煮 五目きんぴら 豆腐汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆 腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 系こんにやく ごま	ねぎ 生姜 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜	625	17.2	29.7	
18	木	ご飯	里芋コロッケ ほうれん草と竹輪の胡 麻和え 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 竹輪 だし 削り節 油揚げ 味噌	米 里芋 じゃがいも 油 小麦 粉 パン粉 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ ほうれん 草 白菜 ねぎ	636	13.5	30.0	
19	金	スパゲッテ イペスカ トーレ	豆と野菜のドレッシング 和え 桃のパンナコッタ	いか 海老 まぐろ 牛乳 大豆 生クリーム アガー	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュ ルーム トマト きゅうり 蓮根 枝豆 桃	583	16.8	35.4	
22	月	ガーリック ライス	ジャーマンオムレツ スティックサラダ ジュリアンスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 パター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベ ツ	597	15.7	34.8	
23	火	ご飯	鶏の照り焼き じゃこ入り海藻サラダ せんべい汁	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 海 藻サラダ だし煮干 豚肉	米 砂糖 ごま油 南部せんべい	きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	571	16.7	27.0	
24	水	セサミト ースト	ほたてコーンシチュー 花野菜のピクルス りんご	牛乳 ベーコン 帆立貝	食パン マーガリン ごま 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パター	人参 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ カラフラワー プロ ッコリー りんご	614	18.2	36.2	
25	木	おにぎり	魚の塩焼き 野菜漬炒め 味噌汁	牛乳 鮭 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 ごま油 じゃがいも	野沢菜漬漬け 大根 ねぎ	575	19.5	24.4	
26	金	わかめご飯	ししゃものサクサク揚げ 野菜のごま和え 昆布豆 味噌汁	わかめ 牛乳 ししゃも 大豆 昆 布 だし煮干 味噌	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	626	17.1	28.0	
29	月	ご飯	チーズタッカルビ かぶのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ 豚肉 わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 もち	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベ ツ 人参 かぶ きゅうり 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	583	18.1	27.5	
30	火	深川飯	おでん(煮玉子入り) 小松菜のお浸し 花みかん	あさり 油揚げ 牛乳 だし煮干 昆布 さつま揚げ つみれ 生揚 げ 卵 かつお節	米 砂糖 ごま こんにやく 里芋 ちくわふ	ねぎ みつば 大根 小松菜 も やし 人参 みかん	625	19.2	27.9	
31	水	味噌ラーメ ン	たこ焼きくん 中華サラダ	だし煮干 味噌 豚肉 牛乳 た こ 桜海老 卵 青のり かつお 節	中華めん ごま油 油 じゃがい も 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 白菜 も やし なら ねぎ キャベツ 切り 干し大根 きゅうり	573	18.7	33.3	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	601	17.1	29.9	353	98	2.6	2.9	252	0.33	0.52	28	2.3	5.6