



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			
10	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし昆布	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし 白玉粉	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜	769	16.7	23.5
11	水	メープル トースト		ビーンズシチュー じゃこ 入りカラフルサラダ りんご	牛乳 大豆 豚肉 ちりめんじゃこ	食パン マーガリン メープルシ ロップ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト マッシュ ルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ ピーマン きゅうり りんご	704	15.6	34.9
12	木	麦ご飯		花しゅうまい 春雨サラ ダ キムチスープ	牛乳 海老 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうま いの皮 はるさめ ごま油 じゃ がいも	生姜 玉ねぎ 椎茸 大豆もやし きゅうり 人参 大根 キムチ ね ぎ	777	17.8	22.5
13	金	発芽玄米ご 飯		小魚の磯辺揚げ じゃが 芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり 豚挽き 肉 だし削り節 味噌	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂 糖	玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん えのきたけ 白菜	740	14.8	24.7
16	月	ご飯		ひじき入り卵焼き 豚肉 とキャベツの炒め物 こん にゃくのピリ辛炒め のっぺい汁	牛乳 卵 ひじき 豚肉 鶏肉 だ し削り節 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ たら ねぎ ごぼう 大 根 小松菜	728	14.5	24.6
17	火	キャロットラ イス		魚のオニオンステーキ 豆と野菜のマリネ じゃ が芋とベーコンスープ りんご	牛乳 鮭 大豆 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 じゃ がいも	人参 生姜 玉ねぎ 枝豆 ごぼ う きゅうり ピーマン キャベツ セロリー 小松菜 りんご	759	18.0	25.3
18	水	ご飯		鶏肉の香味焼き コーン ともやしのサラダ 豚汁 いよかん	牛乳 鶏肉 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油 こん にゃく じゃがいも	生姜 ねぎ コーン もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいん げん いよかん	767	16.3	29.0
19	木	たらこスパ ゲッティ		花野菜のサラダ アップ ルケーキ	たらこ いか のり 牛乳 卵	スパゲッティ バター 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマ ン 人参 カリフラワー ブロッコリー りんご	744	16.0	30.0
20	金	麦ご飯		四川豆腐 野菜チップス 野菜ナムル	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 さつまいも ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ たら かぼちゃ もやし きゅうり	860	15.9	31.4
23	月	五目うどん		和風ツナサラダ 焼きお にぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 まぐろ 味噌	うどん 油 砂糖 米 ごま	人参 大根 筍 ねぎ きゅうり りんご 玉ねぎ	744	14.0	21.7
24	火	ガパオライ ス		目玉焼き タイ風サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油 はるさめ ワンタン の皮 砂糖 ごま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人 参 ピーマン しめじ バジル も やし きゅうり 生姜 大根 チン ゲンサイ	791	17.6	30.6
25	水	押し麦ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバターコン すまし 汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 豆 腐 はんぺん	米 大麦 バター 砂糖 じゃが いも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 コーン 椎茸 小松菜 ね ぎ みつば	750	19.3	21.2
26	木	コッペパン		ラザニア イタリアンサラ ダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ	コッペパン マカロニ バター 小 麦粉 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト トマトペースト キャ ベツ きゅうり かぶ かぶ(葉)	787	15.7	34.9
27	金	深川飯		おでん 小松菜とえのき 茸のお浸し 花みかん	油揚げ あさり 牛乳 昆布 が んもどき さつま揚げ つみれ 竹輪 だし削り節 卵	米 じゃがいも こんにゃく ちく わふ	ねぎ みつば 大根 人参 小松 菜 えのきたけ みかん	781	19.3	24.5
30	月	ビビンバ		白菜のナムル わかめ スープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 だし削り 節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ご ま	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ	735	17.8	26.9
31	火	ご飯		鯖の照り焼き 野菜のお かか和え 大豆の甘辛 揚げ 味噌汁	牛乳 さば かつお節 大豆 だ し削り節 味噌	米 砂糖 片栗粉 油	キャベツ 人参 もやし 大根 玉 ねぎ	797	17.3	29.5

	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	765	16.7	27.2	372	116	3.5	3.7	316	0.47	0.61	39	2.8	8.1

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。