



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 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 けし | 枝豆 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ ほうれん草 | 588 | 18.3 | 27.1 |
| 11 | 水 | 宝袋うどん | | じゃこ入りカラフルサラダ 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 さつまいも バター | 人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ピーマン りんご | 670 | 15.2 | 25.4 |
| 12 | 木 | エビクリームライス | | ブロッコリーのソテー いよかん | 鶏肉 牛乳 海老 | 米 大麦 パター 油 小麦粉 | 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン にんにく ブロッコリー いよかん | 604 | 13.8 | 29.2 |
| 13 | 金 | きびご飯 | | いかの竜田揚げ 野菜のごま和え 味噌汁 | 牛乳 いか だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 | 米 きび 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも | 生姜 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ | 579 | 17.5 | 26.3 |
| 16 | 月 | ご飯 | | 鶏の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 花みかん | 牛乳 鶏肉 まぐろ だし削り節 豆腐 味噌 | 米 砂糖 油 | キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 白菜 小松菜 みかん | 587 | 16.9 | 30.8 |
| 17 | 火 | イタリアン焼きそば | | グリーンポテト 豆と野菜のドレッシング和え | 豚挽き肉 チーズ 牛乳 大豆 | 油 中華めん 砂糖 じゃがいも | もやし 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン コーン トマト トマトピューレ パセリ きゅうり 蓮根 枝豆 | 555 | 16.1 | 35.4 |
| 18 | 水 | ご飯 | | しゅうまい ビーフソテー ニラ卵スープ | 牛乳 鶏肉 たら 豚肉 だし削り節 卵 | 米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 ビーフン | 生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 筍 キャベツ ピーマン にら | 589 | 15.3 | 22.3 |
| 19 | 木 | 食パンと手作りジャム | | 大豆のトマト煮 シーフードサラダ | 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 いか 海老 | 食パン 砂糖 油 じゃがいも | りんご レモン 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり | 626 | 16.9 | 26.9 |
| 20 | 金 | ご飯 | | 小魚の南蛮漬け 五目 きんぴら 豆腐汁 | 牛乳 わかさぎ だし削り節 豆腐 油揚げ | 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 糸こんにゃく ごま | 玉ねぎ パセリ 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん ねぎ 小松菜 | 588 | 16.3 | 29.5 |
| 23 | 月 | わかめご飯 | | 厚焼き卵 切干大根の炒め煮 味噌汁 | わかめ 牛乳 鶏肉 卵 さつまいも だし削り節 豆腐 味噌 | 米 大麦 油 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 切り干し大根 さやえんどう 小松菜 | 579 | 17.3 | 26.7 |
| 24 | 火 | ペペロンチーノ | | チーズ入りイタリアンサラダ 米粉のレモンケーキ | ベーコン 海老 牛乳 チーズ 卵 生クリーム | 油 スパゲッティ 米 小麦粉 砂糖 バター | にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ピーマン レモン | 672 | 14.3 | 35.9 |
| 25 | 水 | ご飯 | | 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の柚香和え 芋団子汁 | 牛乳 鮭 味噌 だし削り節 だし 昆布 鶏肉 | 米 砂糖 パター じゃがいも 片栗粉 | 生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ 白菜 人参 ゆず 椎茸 大根 ねぎ | 572 | 18.8 | 20.5 |
| 26 | 木 | コッペパン | | カレーシチュー フレンチサラダ りんご | 牛乳 豚肉 | コッペパン 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 | にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり | 557 | 14.3 | 35.9 |
| 27 | 金 | ビビンバ | | かぶのナムル わかめスープ | 豚肉 卵 牛乳 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ わかめ | 米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま | にんにく 生姜 ぜんまい もやし 人参 小松菜 かぶ きゅうり ねぎ | 584 | 17.8 | 27.3 |
| 30 | 月 | 深川飯 | | 竹輪の磯辺揚げ 青菜のごまだれかけ 根菜汁 | あさり 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり だし削り節 豆腐 味噌 | 米 砂糖 ごま 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも | ねぎ みつば 江戸菜 もやし 人参 ごぼう 大根 | 571 | 17.7 | 27.0 |
| 31 | 火 | ご飯 | | 家常豆腐 じゃが芋のチーズ焼き じゃこ入り海藻サラダ | 牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 テーズ ちりめんじゃこ 海藻サラダ | 米 油 砂糖 じゃがいも パター ごま油 | 生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース きゅうり | 625 | 16.9 | 30.0 |

| | 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 | 597 | 16.5 | 28.5 | 355 | 92 | 2.5 | 2.9 | 240 | 0.34 | 0.5 | 35 | 2.3 | 6.6 |

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。