

1 月 分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日 付	献 立 名	小学部				お も な ざ い り よ う					
		中・高等部				おおきくなる		すつきりする		ちからがでる	
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる			
8 (水)	ポークカレーライス コンソメスープ コーンサラダ だいたいのババロア 牛乳	606	19.9	18.4	2.6	ぶた肉 牛乳	にんじん ニンニク もやし しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ	むぎ	サラダ油 じゃがいも ババロア	
		780	24.5	21.2	3.3						
9 (木)	ご飯 チンゲンサイスープ ホイコーロー ギョウザ あんじん豆腐 牛乳	561	20.9	20.4	1.7	豆腐 ぶた肉 牛乳	たけのこ チンゲンサイ キャベツ ピーマン しょうが ニンニク	こめ	サラダ油	杏仁豆腐	
		764	26.7	24.5	2.2						
10 (金)	麦ご飯 根菜のごま汁 もろの煮つけ ほうれん草サラダ ヨーグルト 牛乳	545	27.9	14.6	2.2	とり肉 もろ ヨーグルト 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 キャベツ きゅうり	こめ	むぎ	サラダ油 ごま	
		724	36.2	16.4	2.8			さといも	さとう		
14 (火)	<郷土料理給食・近畿地方> 近江ちゃんぽん たこやき 有田みかん 牛乳	609	24.0	21.1	3.0	ぶた肉 牛乳 たこ	にんじん もやし キャベツ きくらげ みかん	中華麺(卵入り)	さとう	小麦粉 サラダ油	
		775	30.2	25.4	3.8			小麦粉			
15 (水)	ちゅうかどん はるさめスープ しゅうまい 牛乳 <セレクトデザート> ①ミルクプリン②フルーツゼリー ③はちみつゆずゼリー	565	22.3	22.6	2.0	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ	こめ	でん粉	ごま油 サラダ油 はるさめ プリン ゼリー	
		770	29.8	27.3	2.7		たけのこ ほうれん草				
16 (木)	麦ご飯 かき玉汁 ぶた肉のしょうが炒め 野菜かき揚げ 牛乳	571	20.4	24.7	1.6	たまご ぶた肉 牛乳	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン もも缶詰	こめ	小麦粉	サラダ油	
		782	25.5	32.6	2.0			むぎ			
17 (金)	麦ご飯 ゆばとこまつなのスープ たらのバター焼き 大根サラダ アセロラゼリー 牛乳	557	23.7	18.7	1.8	ゆば ベーコン たら 牛乳	こまつな だいこん きゅうり にんじん	こめ	ゼリー	小麦粉	
		723	30.8	22.0	2.2			バター	小麦粉		
20 (月)	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉コロッケ センキャベツ ちくぜん煮 牛乳	517	18.4	17.1	1.8	わかめ とり肉 牛乳 ぶた肉	だいこん しめじ キャベツ ごぼう たけのこ にんじん いんげん	こめ	むぎ	サラダ油 さとう	
		788	24.4	25.0	2.5			小麦粉			
21 (火)	ご飯 コンソメスープ 煮こみハンバーグ ツナサラダ みかん缶 牛乳	561	21.4	20.7	2.0	ぶた肉 とり肉 牛乳 ツナ	もやし ほうれん草 しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶詰	こめ	サラダ油	さとう	
		755	27.1	25.0	2.6						
22 (水)	麦ご飯 いものこ汁 おきひらすのさいきょう焼き かいそうサラダ ヨーグルト 牛乳	563	23.9	17.8	2.1	海藻 おきひらす ヨーグルト 牛乳	ごぼう にんじん しめじ とうもろこし たまねぎ きゅうり	こめ	むぎ	サラダ油 さといも	
		754	31.2	20.6	2.6	油揚げ		さとう			
23 (木)	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル 牛乳	531	23.2	20.4	1.7	ぶた肉 とうふ 牛乳	ほうれん草 きくらげ たまねぎ とうもろこし ニンニク ねぎ にんじん もやし	こめ	ごま油	でん粉 サラダ油	
		720	29.3	24.4	2.1			さとう			
24 (金)	ハヤシライス 卵スープ ビーンズサラダ いちごゼリー 牛乳	611	20.4	20.1	2.7	ぶた肉 たまご ミックスビーンズ 牛乳	にんじん たまねぎ ニンニク ほうれん草 キャベツ きゅうり	こめ	むぎ	サラダ油 でん粉	
		790	25.3	26.4	3.4			さとう			
27 (月)	わかめご飯 みそ汁 ぶた肉とだいこんのうま煮 おひたし りんごゼリー 牛乳	615	23.2	18.8	2.4	わかめ かつおぶし ぶた肉 牛乳	こまつな にんじん だいこん いんげん キャベツ	こめ	むぎ	じゃがいも ゼリー	
		750	28.2	22.0	3.0	油揚げ		さとう			
28 (火)	けんちんうどん あつ焼き卵 温野菜サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	623	20.9	20.7	2.6	とり肉 たまご 牛乳 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ブロッコリー	うどん	サラダ油	さといも	
		772	26.8	26.3	3.4			ゼリー			
29 (水)	コッペパン いちご&マーガリン コーンチャウダー トマトオムレツ コールスローサラダ 牛乳	573	19.3	24.5	2.7	ベーコン 牛乳 たまご	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パン	いちごジャム	サラダ油 マーガリン	
		740	24.9	30.0	3.6			じゃがいも			
30 (木)	麦ご飯 みそ汁 さわらの天ぷら いそかあえ 桃缶 牛乳	542	22.6	20.6	1.6	わかめ のり さわら 牛乳	ほうれん草 だいこん もやし にんじん もも缶詰	こめ	小麦粉	サラダ油	
		758	30.1	26.8	2.0	油揚げ		むぎ			
31 (金)	チキンライス コンソメスープ さつまいものオレンジ煮 ヨーグルト 牛乳	603	22.3	14.3	2.2	とり肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ グリンピース マッシュルーム こまつな にんじん たけのこ しいたけ みかんジュース	サラダ油	こめ	さつまいも	
		784	27.1	15.8	2.8			さとう			

旬のたべもの～みかん～

みかんは、ビタミンCを豊富に含み、中くらいのものを2～3個食べれば、一日に必要な摂取量がとれ、風邪の予防になります。食物繊維も豊富で、腸の調子を整えたり生活習慣病を予防したりする働きがあります。



一人あたりの学校給食摂取基準

	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24.2g	33.2g
脂質	15.8g	21.6g
塩分	2g未満	2.5g未満