



小学校

1 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	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	kcal	%	%				
8	水	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	16.0	25.1				
9	木	宝袋うどん		きやべつちりめん 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 さつまいも バター	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ りんご	651	12.8	21.4				
10	金	麦ご飯		ししゃものサクサク揚げ 磯浸し 味噌けんちん汁	牛乳 ししゃも のり 豆腐 だし 煮干 味噌	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 こんにやく 里芋	小松菜 人参 チンゲンサイ ご ぼう 大根 ねぎ	593	14.4	27.5				
14	火	三色ピラフ		スペイン風オムレツ 茹で野菜 オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	人参 コーン缶 いんげん 玉ね ぎ もやし キャベツ きゅうり り んご エリンギ パセリ	575	13.7	27.2				
15	水	ご飯		八丁味噌豆腐 大根のびり辛漬け 根菜チップス	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎 茸 筍 大根 蓮根 ごぼう	615	14.6	29.4				
16	木	ご飯		鶏の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ だし削り節 だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 系こんにやく	人参 さやえんどう 大根 玉ね ぎ 小松菜	578	16.5	29.1				
17	金	ビスキュー イパン		大豆のトマト煮 ブロッコリーのソテー	卵 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	パンズパン バター 砂糖 小麦 粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマトピューレー にん にく ブロッコリー コーン缶	613	15.1	30.2				
20	月	赤しそご飯		鯖の塩焼き 野菜の味噌ドレかけ 卵入り豆腐汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆 腐 卵	米 砂糖 油 ごま油	しそ キャベツ きゅうり 人参 も やし ねぎ 小松菜	607	15.7	29.1				
21	火	五目あんか けそば		中華サラダ じゃがバター	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛 乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ご ま油 ごま じゃがいも バター	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 人参 筍 キャベツ チンゲンサ イ もやし きくらげ 切り干し大 根 きゅうり	574	15.5	29.8				
22	水	わかめと じゃこのご 飯		豚肉のスタミナみそ焼き 五目きんぴら 吉野汁	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 系こんにやく ごま 片栗粉	にんにく 蓮根 人参 ごぼう さ やいんげん 大根 椎茸 ねぎ	598	16.6	26.6				
23	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 煮干 油揚げ わかめ 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 もやし ねぎ	637	12.0	28.3				
24	金	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 バ 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	12.8	33.8				
27	月	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き もやしとコーンのおかか 和え 具沢山汁	牛乳 鮭 味噌 かつお節 だし 削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 パター こんにやく じゃがいも	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベ ツ もやし コーン 人参 ごぼう 大根 小松菜	577	16.8	20.3				
28	火	スパゲッテ イペスカ トーレ		豆と野菜のカラフルマリ ネ 桃のパンナコッタ	いか 海老 まぐろ(油漬) 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 トマト缶 枝豆 きゅうり ごぼう ピーマン 桃	579	14.0	32.5				
29	水	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	16.0	26.1				
30	木	深川飯		竹輪の磯辺揚げ 野菜のからし醤油かけ 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 じゃ がいも	ねぎ みつば 小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう	615	16.5	25.9				
31	金	エビクリー ムライス		花野菜のサラダ 花みかん	鶏肉 牛乳 海老	米 大麦 パター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマ ン コーン缶 人参 ブロッコリー カリフラワー みかん	617	11.7	28.7				
		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	14.7	27.7	345	98	2.6	2.9	242	0.35	0.51	32	2.2	6.5