

# 学校給食献立表

1月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

## 平成21年1月分

日/曜	献立名	赤		黄		緑		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉になるもの		カや体温になるもの		からだの調子をととのえるもの				
9/金	せきはん・牛乳・ぞうに・たづくり・みかん	牛乳・あずき・とりにく・じゃがいも・とうふ・けずりぶし・かえりちりめん		こめ・もちこめ・だんご・さといも・あぶら・さとう		にんじん・だいこん・みずな・みかん		580	26.3	2.1
13/火	こくとうパン・牛乳・ようふうふくめに・ファイバーかきあげ	牛乳・とりにく・ベーコン・うずらたまご・えび・だいず・ひじき・たまご		こくとうパン・じゃがいも・さつまいも・ごま・こむぎこ・あぶら		たまねぎ・にんじん・パセリ・さんどまめ		731	30.4	2.5
14/水	さけなめし・きりたんぼふう・こうやどろふのふくめに・チーズ	牛乳・さけ・ぶたにく・ちくわ・けずりぶし・こうやどろふ・チーズ		こめ・こんにやく・さとう		ひろしな・きょうな・はくさい・にんじん・しめじ・青ねぎ・土しよが		622	27.6	2.9
15/木	ベビーパン・牛乳・ミートペンネ・やさしいスープ・りんご・こなチーズ	牛乳・あいびきにく・ベーコン・こんぶ・チーズ		ベビーパン・ペンネ・オリーブあぶら・じゃがいも		にんじん・にんにく・たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・トマトケチャップ・トマトピューレ		612	24.0	2.2
16/金	ちゅうかうどん・牛乳・ごもくスープ・アーモンドミニフィッシュ	牛乳・とりにく・とうふ・たまご・ぶたにく・いか・ミニフィッシュ		こめ・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・アーモンド		にんじん・青ねぎ・はくさい・たまねぎ・干しいたけ・土しよが		594	25.4	2.1
19/月	ごはん・牛乳・カレーシチュー・ひじきサラダ・ごまドレッシング	牛乳・牛にく・ひじき		こめ・じゃがいも・あぶら・カレールー・ごまドレッシング		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・土しよが・キャベツ・ホールコーン・えだまめ		656	22.7	2.4
20/火	フィンガーパン・牛乳・にゅうめん・しろみざかなフライ・ブロッコリー・マヨネーズ	牛乳・とりにく・かまぼこ・うすあげ・わかめ・けずりぶし・ホキ		フィンガーパン・そうめん・こむぎこ・パンこ・あぶら・マヨネーズ		にんじん・ちんげんさい・グリーンピース・土しよが・キャベツ		702	32.4	3.9
21/水	チキンライス・牛乳・たまごスープ・ヨーグルト・チーズ	牛乳・とりにく・たまご・ハム・ヨーグルト・チーズ		こめ・バター・あぶら・じゃがいも・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・パセリ・トマトケチャップ・もも・みかん・パイ		651	24.0	3.1
22/木	バーガーパン・牛乳・クリーミースープ・ハンバーグ・キャベツソテー	牛乳・ウインナー・いんげんまめ・ハンバーグ		バーガーパン・あぶら・なまクリーム・さとう・かたくりこ		ホールコーン・たまねぎ・パセリ・スイートコーン・キャベツ・トマトケチャップ		738	29.3	2.8
23/金	ごはん・牛乳・とうふのちゅうかに・れんこんのきんぴら・ふりかけ	牛乳・とうふ・ほたてがい・とりにく		こめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・こんにやく・ごま・さとう・ふりかけ		はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・れんこん		584	23.2	1.7
26/月	ごもくごはん・牛乳・かきたまじる・あじのにつけ・プチゼリー	牛乳・とりにく・ちくわ・たまご・とうふ・こんぶ・けずりぶし・あじ		こめ・こんにやく・かたくりこ・さとう・ゼリー		にんじん・たけのこ・青ねぎ・さんどまめ・えのきたけ		598	30.9	3.0
27/火	フィンガーパン・牛乳・チャンポン・だいがくいも	牛乳・ぶたにく・いか		フィンガーパン・ちゅうかめん・かたくりこ・さつまいも・あぶら・さとう・ごま		たまねぎ・にんじん・もやし・はくさい・青ねぎ		643	22.2	2.4
28/水	ごはん・牛乳・かんとくに・かつおあえ・のりのつくだに	牛乳・とりにく・がんもどき・たこ・ひらてん・けずりぶし・うずらたまご・かつお・のりのつくだに		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう		だいこん・ほうれんそう・にんじん		613	27.0	2.2
29/木	コッペパン・牛乳・はくさいのクリームに・ちくわフライ・イチゴジャム	牛乳・ベーコン・うずらたまご・ちくわ・チーズ		コッペパン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バター・生クリーム・パンこ・イチゴジャム		はくさい・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー		768	27.9	2.6
30/金	ごもくごはん・牛乳・みそしる・ごもくに・シーチキンのそばろに	牛乳・とうふ・わかめ・うすあげ・みそ・にぼし・こんぶ・牛にく・だいず・まぐろ		こめ・ごこくまい・こんにやく・さとう		だいこん・にんじん・さんどまめ		644	28.7	2.3

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養所要量	649	26.8	28	375	2.2	338	0.44	0.60	32	3.9	2.6
基準栄養所要量 (中学年)	650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

◀ 前へ 目次に戻る 次へ ▶

