

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22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						
12/火	せきはん・牛乳・ぞうに・たづくり・アセロラゼリー	牛乳・あずき・とりにく・とうふ・みそ・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・さとう・ごま・あぶら・アセロラゼリー		にんじん・だいこん・みずな		594	26.8	2.2		
13/水	ごはん・牛乳・カレーシチュー・ごぼうサラダ・ごまドレッシング	牛乳・牛にく・マグロ		こめ・じゃがいも・あぶら・カレーパウダー・ごまドレッシング		にんじん・たまねぎ・にんにく・土しょうが・グリーンピース・ごぼう		687	24.6	2.3		
14/木	ベビーあげパン・牛乳・かやくうどん・バターコーン・チーズナッツ	牛乳・とりにく・かまぼこ・けずりぶし・こんぶ・チーズ		ベビーパン・あぶら・さとう・うどん・バター・アーモンド		にんじん・ほうれんそう・ホールコーン		552	22.2	2.6		
15/金	ごはん・牛乳・いそに・かつおあえ・みかん	牛乳・ぶたにく・ひじき・ひらてん・がんもどき・けずりぶし・かつお		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう		にんじん・ほうれんそう・はくさい・みかん		635	22.6	1.7		
18/月	えびピラフ・牛乳・ミネストローネスープ・フルーツナタデココ	牛乳・えび・ベーコン		こめ・マカロニ・じゃがいも・あぶら・バター・ナタデココ		にんじん・たまねぎ・トマト・エリンギ・トマトケチャップ・キャベツ・にんにく・セロリ・もも・みかん・パイナップル		586	20.7	2.5		
19/火	こくとうパン・牛乳・マーボードーフ・ようふうかきあげ	牛乳・ぶたひきにく・とうふ・みそ・ハム・たまご		こくとうパン・あぶら・さとう・ごま・あぶら・かたくりこ・こむぎこ		にんじん・たまねぎ・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが・さんどまめ・ホールコーン		708	27.9	2.5		
20/水	ごはん・牛乳・かんとくに・すましじろ・シーチキンのそぼろに	牛乳・とりにく・たご・がんもどき・ひらてん・けずりぶし・わかめ・こんぶ・まぐろ		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう		にんじん・だいこん・えのきたけ・青ねぎ		683	32.5	2.8		
21/木	コッペパン・牛乳・かぶのクリームに・たちおフライ・タルタルソース	牛乳・ベーコン・たちおフライ		こっぺパン・あぶら・バター・こむぎこ・生クリーム・タルタルソース		にんじん・かぶ・たまねぎ・キャベツ		767	24.6	2.2		
22/金	わかめごはん・牛乳・かきたまじる・ヨーグルト・いかとだいこんのもの	牛乳・わかめ・たまご・けずりぶし・いか・こんぶ・ヨーグルト		こめ・じゃがいも・ふ・かたくりこ・さとう		たまねぎ・青ねぎ・だいこん		619	25.3	2.6		
25/月	ごはん・牛乳・やっこに・きんぴらごぼう・ミックスナッツ・ふりかけ	牛乳・ぶたにく・とうふ・けずりぶし		こめ・こんにやく・あぶら・ごま・あぶら・さとう・ごま・ナッツ・ふりかけ		にんじん・はくさい・白ねぎ・ごぼう		672	25.4	1.7		
26/火	ベビーパン・牛乳・シーフードスパゲッティ・フライドポテト・こなチーズ	牛乳・いか・えび・ベーコン・チーズ		ベビーパン・スパゲッティ・あぶら・さとう・じゃがいも		にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・トマトケチャップ・にんにく・エリンギ・パセリ		663	26.2	2.2		
27/水	ごはん・牛乳・トック・チャブチェ	牛乳・とりにく・たまご・牛にく		こめ・トック・ごま・あぶら・ごま・あぶら・はるさめ・さとう		にんじん・もやし・青ねぎ・土しょうが・にんにく・たまねぎ・干しいたけ・たけのこ・さんどまめ		630	25.0	2.2		
28/木	コッペパン・牛乳・ポトフ・ポパイサラダ・ごまドレッシング・ミルクバター	牛乳・ウインナー		コッペパン・じゃがいも・ごまドレッシング・ミルクバター		にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・キャベツ・ホールコーン		722	24.4	2.7		
29/金	ごこくごはん・牛乳・ぶたじる・ごもくに・のりのつくだに	牛乳・ぶたにく・みそ・けずりぶし・牛にく・だいず・のりのつくだに		こめ・ごこく・さつまいも・こんにやく・さとう		にんじん・だいこん・青ねぎ・さんどまめ		605	24.3	2.2		
		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	
平均栄養所要量		652	25.2	29	361	2.3	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
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](#)



Last updated: 2009/01/01