



平成26年1月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 (焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 副野菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	種実類・ 油脂類			
9 (木)	十穀米ご飯 澄まし汁	さわらの西京焼 がめ煮 白菜の柚子香和え 白玉ぜんざい	○	さわら みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 三つ葉	大根・椎茸 筍 白菜 柚子	米・押し麦 里芋・牛蒡 蒟蒻・砂糖 麩・小豆	サラダ油	1,136	47.2	21.4
10 (金)	麦ご飯 味噌汁	油淋鶏 おからの炒り煮 野菜サラダ	○	鶏肉 おから みそ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ねぎ	サニーレタス 椎茸 キャベツ 胡瓜・玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根 さつまいも	サラダ油 ごま	999	35.1	34.0
14 (火)	麦ご飯 かき玉汁	回鍋肉 しらたきの炒り煮 小松菜の煮浸し	○	豚肉 卵	牛乳	ピーマン 人参・三つ葉 小松菜	玉葱・キャベツ きくらげ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油	867	35.9	27.5
15 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鰯フライ ごぼうと牛肉のしぐれ煮 マメ豆サラダ	○	鰯 卵 牛肉 大豆	牛乳 わかめ	トマト かいわれ	グリーンリーフ 牛蒡 生姜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ	960	37.9	27.2
16 (木)	わかめご飯 ポタージュ スープ	チキンのピザソース焼き 切干大根の炒煮 胡瓜と白きくらげの酢物	○	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	トマト・パセリ ピーマン・人参 ほうれん草	玉葱・胡瓜 サニーレタス 大根・きくらげ	米・押し麦 砂糖 とうもろこし	サラダ油	971	38.4	29.4
17 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き風 里芋の旨煮 春雨の酢物	○	豚肉	牛乳 海藻 いりこ	人参 インゲン ねぎ	胡瓜 大根 生姜 きくらげ	米・押し麦 里芋 でんぷん・砂糖 春雨	サラダ油 マヨネーズ	1,035	33.7	37.3
20 (月)	麦ご飯 澄まし汁	牛肉のソテー がんもの煮物 もやしと春菊のおかか和え	○	牛肉 がんもどき 練り製品	牛乳 わかめ	人参 春菊	玉葱 大根・しいたけ もやし	米・押し麦	サラダ油	961	39.4	31.8
21 (火)	麦ご飯 春雨スープ	いか天のチリソース 里芋と蒟蒻の煮物 黒ゴマプリン	○	いか	牛乳 生クリーム	人参 青梗菜	深ねぎ・玉葱 グリーンリーフ	米・押し麦 里芋・春雨 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油 ごま油 ごま	988	36.4	24.2
22 (水)	麦ご飯 味噌汁	銀鮭のきのこクリームソース ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のごま和え	○	鮭 大豆	牛乳 ひじき・いりこ わかめ	フロッコリー 人参 ほうれん草	しめじ 舞茸 玉葱	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリーンピース	サラダ油 マーガリン ごま	933	39.8	28.8
23 (木)	麦ご飯 味噌汁	あんかけカツ丼 もやしのソテー キャベツのサラダ	○	豚肉 卵 練り製品	牛乳 いりこ	ねぎ 人参 キヌサヤ	もやし・しめじ 玉葱・キャベツ 胡瓜・白菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉	サラダ油	1,004	37.1	33.7
24 (金)	麦ご飯 澄まし汁	ハンバーグ きのこソース ポテトの洋風煮 インゲンのツナマヨ	○	牛肉・豚肉 ツナ	牛乳	フロッコリー 人参 インゲン かいわれ	玉葱 しめじ・えのき 大根	米・押し麦 パン粉 じゃがいも グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ	1,012	37.7	36.4
27 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 大根のそぼろ煮 白菜の柚子香和え	○	鶏肉 卵・みそ 鶏肉	牛乳 いりこ	パセリ 人参	玉葱・キャベツ グリーンリーフ・白菜 大根・えのき	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ	1,019	39.9	35.7
28 (火)	麦ご飯 かき玉汁	牛肉と厚揚げの牡蠣油炒め 筍のおかか和え ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	牛肉 厚揚げ 卵	牛乳 ひじき	ピーマン パプリカ 人参・かいわれ	玉葱・胡瓜 筍	米・押し麦 とうもろこし でんぷん・砂糖	サラダ油 ごま ごま油	917	36.8	27.9
29 (水)	麦ご飯 澄まし汁	ふわふわさつま揚げ ごぼうの塩炒め 南瓜サラダ	○	白身魚 豆腐 いか ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パプリカ 南瓜 かいわれ	玉葱・胡瓜 きくらげ 生姜 サニーレタス	米・押し麦 グリーンピース 山芋・牛蒡 麩	サラダ油 マヨネーズ	907	33.4	26.9
30 (木)	青菜 麦ごはん 味噌汁	豚肉のしょうが焼き 切昆布の炒め煮 インゲンのピーナツ和え	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布 いりこ	葉大根 人参・ほうれん草 インゲン	キャベツ 深ねぎ	米・押し麦 砂糖	サラダ油 ピーナツ	957	39.9	32.2
31 (金)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス ごぼうのサラダ りんごのジャム	○	牛肉	牛乳	トマト 人参	玉葱・胡瓜 マッシュルーム 牛蒡・レモン・リンゴ	米・押し麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	1,063	26.6	36.9

●給食-ロメモ●

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、栄養バランスのよい献立でみなさんの心と体の成長を支えるほか、望ましい食習慣を身に付けるための大切な時間でもあります。また毎日おいしい給食を作って頂いている調理員の方々にも感謝し、好き嫌いなく食べましょう！

	(kcal)	(g)	(g)
栄養価平均値	983	37.2	30.7
食事摂取基準(3(めやす)) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	20.0	24.5

