



平成29年1月 給食献立表



| 日<br>(曜)  | 主食<br>一汁<br>汁物           | 三<br>菜                                    | 主菜<br>副菜<br>副々菜             | 牛<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|           |                          |   |                             |                  | 魚・肉・卵<br>大豆                   | 牛乳・小<br>魚・海藻                             | 緑黄色野菜                              | その他の野<br>菜・果物                       | 穀類・いも<br>類・砂糖 |                 |              |           |
| 11<br>(水) | 古代米<br>赤飯<br>雑煮風<br>澄まし汁 | さわらの西京焼<br>根菜煮<br>もやしとほうれん草のごま和え          | さわら<br>鶏肉<br>練り製品           | 牛乳               | 人参<br>ほうれん草<br>かいわれ           | グリーンフ<br>大根・椎茸<br>もやし・カブ<br>ナメコ          | 米・押し麦<br>黒米・白玉<br>牛蒡<br>蒟蒻・砂糖      | ごま                                  | 921           | 39.6            | 20.4         |           |
| 12<br>(木) | 鮭ご飯<br>赤だし汁              | 鶏天<br>白菜とベーコンのソテー<br>カブの酢の物<br>フリーツゼリー    | 鶏肉<br>ベーコン<br>豆腐・みそ         | 牛乳<br>いりこ        | 人参<br>葉大根<br>ねぎ               | 玉葱・白菜<br>生姜・にんにく<br>レモン・ミカン<br>グリーンフ・パイン | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖<br>グリンピース         | サラダ油                                | 980           | 38.0            | 33.8         |           |
| 13<br>(金) | 麦ご飯<br>澄まし汁              | 豚天のお好み焼き風<br>切干大根の炒煮<br>揚げ茄子のおろしあえ        | 豚肉<br>練り製品                  | 牛乳<br>青海苔<br>わかめ | 人参<br>ねぎ                      | なす<br>大根<br>えのき                          | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖                   | サラダ油<br>ソース<br>マヨネーズ                | 943           | 32.7            | 35.4         |           |
| 16<br>(月) | 麦ご飯<br>味噌汁               | 牛肉と白菜のすき焼き<br>温泉卵<br>マカロニサラダ<br>オレンジゼリー   | 牛肉<br>豆腐<br>卵<br>みそ         | 牛乳<br>いりこ        | 人参<br>ねぎ                      | 玉葱・胡瓜<br>白菜<br>みかん                       | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖<br>とうもろこし<br>里芋     | サラダ油<br>マヨネーズ                       | 1,043         | 41.3            | 37.6         |           |
| 17<br>(火) | 麦ご飯<br>クラム<br>チャウダー      | いか天のチリソース<br>ごぼうとこんにゃくの炒め煮<br>もやしの中華和え    | いか<br>あさり<br>ベーコン           | 牛乳               | 人参                            | 深ねぎ<br>生姜・にんにく<br>しいたけ<br>もやし・玉葱         | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖<br>牛蒡・ジャガイモ<br>蒟蒻 | サラダ油<br>トマトクチャップ<br>ごま油             | 987           | 36.3            | 29.6         |           |
| 18<br>(水) | 麦ご飯<br>澄まし汁              | ふわふわさつま揚げ<br>かぶのそぼろ煮<br>白菜のゆかり和え          | 白身魚<br>卵<br>鶏肉<br>油揚げ       | 牛乳               | 人参<br>キヌサヤ<br>三つ葉             | きくらげ<br>玉葱・白菜<br>生姜<br>かぶ                | 米・押し麦<br>山芋<br>でんぷん・砂糖<br>麩        | サラダ油                                | 869           | 42.1            | 22.6         |           |
| 19<br>(木) | わかめ<br>ご飯<br>かき玉汁        | 豚肉のしょうがおろしあん<br>牛すじと大根の煮物<br>胡瓜と白きくらげの酢の物 | 豚肉<br>牛すじ<br>卵              | 牛乳<br>わかめ        | 人参<br>ねぎ                      | 大根<br>生姜<br>胡瓜<br>きくらげ                   | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖                   | サラダ油                                | 929           | 34.3            | 30.3         |           |
| 20<br>(金) | 麦ご飯<br>きのこ<br>スープ        | ハンバーグ デミソース<br>インゲンのおかか和え<br>ポテトサラダ       | 牛肉・豚肉<br>豆腐<br>卵<br>ツナ      | 牛乳               | インゲン<br>人参<br>ほうれん草           | 玉葱<br>マッシュルーム<br>えのき<br>しいたけ             | 米・押し麦                              | サラダ油<br>マヨネーズ                       | 1,197         | 42.3            | 48.8         |           |
| 23<br>(月) | 麦ご飯<br>具沢山<br>味噌汁        | メンチカツ<br>里芋のゆず味噌煮<br>春雨サラダ                | メンチカツ<br>豆腐・みそ<br>ツナ<br>油揚げ | 牛乳<br>いりこ        | 人参<br>ねぎ                      | グリーンフ<br>柚子<br>胡瓜・玉葱<br>キャベツ             | 米・押し麦<br>里芋・トウモロコシ<br>砂糖<br>春雨     | サラダ油<br>マヨネーズ                       | 980           | 32.7            | 33.3         |           |
| 24<br>(火) | 麦ご飯<br>わかめ<br>スープ        | 牛肉のブルコギ<br>しらたきの卵とじ<br>グリーンサラダ            | 牛肉<br>卵                     | 牛乳               | 人参<br>ニラ                      | 玉葱・胡瓜<br>筍<br>生姜・にんにく<br>キャベツ            | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖<br>グリンピース<br>とうもろこし | ごま油<br>ごま                           | 872           | 32.2            | 27.8         |           |
| 25<br>(水) | 麦ご飯<br>かき玉汁              | 銀鮭のきのこクリームソース<br>南瓜の煮付<br>カブの柚子香和え        | 鮭<br>卵                      | 牛乳               | 南瓜<br>ねぎ                      | グリーンフ<br>かぶ<br>柚子                        | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉                    | サラダ油<br>マーガリン                       | 826           | 35.7            | 20.2         |           |
| 26<br>(木) | 麦ご飯<br>コンソメ<br>スープ       | ハヤシライス<br>ごぼうのサラダ<br>フルヨーグルト              | 牛肉<br>ハム                    | 牛乳<br>ヨーグルト      | 人参<br>パセリ                     | マッシュルーム<br>玉葱・キャベツ<br>みかん<br>パイン         | 米・押し麦<br>牛蒡<br>砂糖                  | マヨネーズ                               | 920           | 29.6            | 39.5         |           |
| 27<br>(金) | 麦ご飯<br>味噌汁               | チキン南蛮<br>もやしのソテー<br>切干大根の和え物              | 鶏肉<br>卵<br>油揚げ<br>みそ        | 牛乳<br>いりこ        | キヌサヤ<br>人参                    | 玉葱・白菜<br>グリーンフ<br>もやし                    | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉                    | サラダ油<br>マヨネーズ                       | 1,052         | 41.6            | 41.1         |           |
| 30<br>(月) | 麦ご飯<br>味噌汁               | 揚げ鶏のねぎソース<br>野菜と牛肉の変わり金平<br>小松菜のごま和え      | 鶏肉<br>牛肉<br>みそ              | 牛乳<br>いりこ        | 人参<br>インゲン<br>小松菜<br>ねぎ       | 生姜・モヤシ<br>深ねぎ<br>グリーンフ<br>えのき            | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖<br>薄力粉<br>牛蒡      | サラダ油<br>ゴマ<br>ごま油                   | 930           | 40.1            | 38.4         |           |
| 31<br>(火) | 麦ご飯<br>わかめ<br>スープ        | 肉団子の酢豚風<br>蓮根の旨煮<br>スパゲッティサラダ<br>オレンジジュース | チキンボール<br>卵                 | 牛乳<br>わかめ        | ピーマン・人参<br>赤ピーマン<br>オクラ<br>ねぎ | 胡瓜・玉葱<br>きくらげ                            | 米・押し麦<br>じゃがいも・砂糖<br>でんぷん<br>蓮根    | サラダ油<br>トマトクチャップ<br>ごま油・ゴマ<br>マヨネーズ | 830           | 28.9            | 26.2         |           |

|  |     |      |      |
|--|-----|------|------|
| 栄養価平均値                                 | 952 | 36.5 | 32.3 |
| 食事摂取基準/3(めやす)<br>※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |