



平成30年1月 給食献立表



日 (曜)	主食	主菜 副菜 副々菜	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
11 (木)	古代米 赤飯 雑煮風 澄まし汁	さわらの西京焼 根菜煮 もやしとほうれん草のご ま和え	○	さわら みそ 鶏肉 練り製品	牛乳	ほうれん草 人参 かいわれ	グリーンア 大根・椎茸 もやし 牛蒡	米・押し麦 黒米・白玉 蓮根 蒟蒻・砂糖	サラダ油 ごま	903	39.3	20.3
12 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚天のお好み焼き風 切干大根の炒煮 揚げ茄子のおろし和え	○	豚肉 練り製品	牛乳 わかめ	人参 ねぎ かいわれ	生姜 大根 なす えのき	米・押し麦 砂糖・薄力粉	サラダ油	937	32.6	35.4
15 (月)	麦ご飯 味噌汁	牛肉と白菜のすき焼き 金平ごぼう マカロニサラダ 温泉卵	○	牛肉 豆腐・みそ 卵	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉葱・白菜 深ねぎ 牛蒡 胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 マカロニ とうもろこし	サラダ油	885	42.2	38.1
16 (火)	麦ご飯 フラム チャウ ダー	鶏天のチリソース 里芋のゆず味噌煮 もやしの中華和え	○	鶏肉・くらげ みそ あさり ベーコン	牛乳	人参 パセリ	深ねぎ・玉葱 生姜・にんにく 柚子・オレンジ もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 里芋 じゃがいも	サラダ油 トマトケチャップ ごま油 クリームシチュー	1,140	38.6	42.3
17 (水)	麦ご飯 澄まし汁	ふわふわさつま揚げ かぶのそぼろ煮 白菜のゆかり和え オレンジゼリー	○	白身魚 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 キヌサヤ 三つ葉	牛蒡・白菜 玉葱・グリーンア きくらげ 生姜・かぶ	米・押し麦 山芋・ゼラチン でんぷん・砂糖 麩	サラダ油	918	42.2	22.6
18 (木)	わかめ ご飯 かき玉汁	豚天の生姜おろしあん 牛すじと大根の煮物 胡瓜と白きくらげの酢の物	○	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	大根・きくらげ 生姜 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油	915	34.2	30.3
19 (金)	麦ご飯 きのこ スープ	ハンバーグ デミソース インゲンのおかか和え ポパイサラダ	○	牛肉・豚肉 豆腐・ツナ 卵・かつおぶし	牛乳	ブロッコリー インゲン 人参・ほうれん草	玉葱・しめじ マッシュルーム しいたけ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	1,013	41.4	40.8
22 (月)	麦ご飯 具沢山 味噌汁	メンチカツ もやしのソテー 春雨サラダ	○	メンチカツ ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 いりこ	人参 キヌサヤ ねぎ	もやし 玉葱 胡瓜 キャベツ	米・押し麦 春雨 とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ	915	31.8	33.4
23 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	牛肉のブルコギ しらたきの卵とし ごぼうサラダ	○	牛肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉葱 筍・牛蒡 生姜・にんにく	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース ごま マヨネーズ	サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	897	31.8	31.0
24 (水)	麦ご飯 かき玉汁	銀鮭のきのこソース 南瓜の煮付 カブの柚子香和え 抹茶ゼリー	○	鮭 卵 かつおぶし	牛乳	南瓜 ねぎ	玉葱・胡瓜 グリーンア かぶ 柚子	米・押し麦 砂糖・薄力粉 ゼラチン 小豆・抹茶	サラダ油 マーガリン クリームシチュー	941	37.2	25.2
25 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス 金平大根 グリーンサラダ	○	牛肉 ロースハム	牛乳	人参 インゲン パセリ	胡瓜・玉葱 マッシュルーム 大根・キャバツ	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油・ごま ハヤシルー・ごま油 トマトケチャップ	1,094	28.7	41.6
26 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 ごぼうとベーコンの炒め煮 切干大根の和え物	○	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	人参 キヌサヤ ねぎ	レモン・しいたけ グリーンア 玉葱・白菜 牛蒡	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻	サラダ油 マヨネーズ	985	41.5	41.3
29 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏天のねぎソース 野菜と牛肉の変わり金平 小松菜のごま和え	○	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳 いりこ	人参・ねぎ インゲン 小松菜	深ねぎ・エノキ 生姜・もやし グリーンア・牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ごま	サラダ油 ごま油 ごま	925	39.9	38.4
30 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	肉団子の酢豚風 蓮根の旨煮 スパゲッティサラダ	○	チキンボール 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン インゲン ねぎ	玉葱 きくらげ 胡瓜	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 でんぷん 蓮根	サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	889	28.8	26.2
31 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のトマトソース 焼き ひじきの五目煮 いもいもサラダ オレンジジュース	○	白身魚 練り製品 みそ	牛乳 チーズ ひじき いりこ	トマト・ねぎ ピーマン 人参 南瓜	玉葱・胡瓜 筍・えのき グリーンア しめじ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	840	35.6	20.7

1月24日～30日は**全国学校給食週間**です。

給食の意義や役割についての理解や関心を深める目的としてこの時期を**全国学校給食週間**としました。みなさんも給食を味わいながら、食に関する知識を身に付けていきましょう！



栄養価平均値	946	36.4	32.5
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	30.0	24.5

エネルギー たんぱく質 脂質  
(kcal) (g) (g)