



平成31年1月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	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			
9 (水)	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 昆布	ほうれん草 人参 かいわれ	グリーンリーフ 大根・もやし しいたけ	米・押し麦 黒米・上新粉 蒟蒻・砂糖	サラダ油 ごま	890	39.1	20.3
10 (木)	麦ご飯 味噌汁	タンドリーチキン 金平ごぼう カブの柚子香和え フルーツヨーグルト	○	鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ いりこ	パセリ 人参 ねぎ	玉葱・柚子・カブ 生姜・にんにく・キャベツ レモン・胡瓜・パイン グリーンリーフ・みかん	米・押し麦	カレー粉 サラダ油	935	39.8	27.3
11 (金)	麦ご飯 味噌汁	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 みそ	牛乳 青海苔 いりこ	人参 ねぎ	なす・しめじ 大根・えのき 生姜	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 ソース	947	33.3	35.8
15 (火)	麦ご飯 澄まし汁	鶏天のチリソース 蓮根の旨煮 もやしの中華和え	○	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 インゲン 三つ葉	深ねぎ・きくらげ 生姜・にんにく グリーンリーフ・もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根・麩	サラダ油 トマトケチャップ ごま油・ごま	904	37.4	32.2
16 (水)	麦ご飯 味噌汁	銀鮭のクリームソース 南瓜の煮付 スパゲッティサラダ 抹茶ゼリー	○	鮭 卵 みそ	牛乳 いりこ	南瓜 人参 ねぎ	玉ねぎ グリーンリーフ	米・押し麦 薄力粉・砂糖 里芋・抹茶	サラダ油 マーガリン	886	37.6	27.0
17 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス もやしのソテー グリーンサラダ	○	牛肉 ハム	牛乳	人参 キヌサヤ パセリ	玉葱・胡瓜 マッシュルーム もやし・キャベツ	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油 ハヤシルー トマトケチャップ	985	28.1	35.8
18 (金)	麦ご飯 真沢山 味噌汁	牛肉と白菜のすき焼き 温泉卵 ごぼうサラダ	○	牛肉 豆腐・みそ 卵・油揚げ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉葱・白菜 深ねぎ 牛蒡・キャベツ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	939	41.6	39.1
21 (月)	麦ご飯 かき玉 汁	メンチカツ 里芋のゆず味噌煮 ポパイサラダ	○	メンチカツ ツナ 卵	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	グリーンリーフ 柚子	米・押し麦 里芋 砂糖	サラダ油 ごま・ソース マヨネーズ	930	32.6	31.4
22 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	牛肉のブルコギ ごぼうとこんにゃくの炒め煮 春雨サラダ	○	牛肉	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉葱・しいたけ 筍・牛蒡 生姜・にんにく	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 春雨・とうもろこし	ごま油 ごま	863	30.0	25.5
23 (水)	麦ご飯 味噌汁	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 いりこ	人参 キヌサヤ 大葉	牛蒡・かぶ・白菜 玉葱・グリーンリーフ きくらげ・オレンジ 生姜	米・押し麦 山芋 でんぷん・砂糖 ゼラチン	サラダ油	854	41.1	20.0
24 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	豚肉のしょうがおろしあん 牛すじと大根の煮物 胡瓜と白きくらげの酢の物	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	大根 生姜 きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 さつま芋	サラダ油	924	35.7	31.8
25 (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 大根の青じそドレッシング	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵・ツナ	牛乳	インゲン 人参・かいわれ ブロッコリー	マッシュルーム 玉葱・しめじ 大根	米・押し麦 パン粉	サラダ油 ハヤシルー	919	40.2	34.8
28 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキン南蛮 しらたきの卵とじ オクラおかか和え	○	鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 オクラ かいわれ	玉葱・えのき レモン グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・グリルビス	サラダ油 マヨネーズ	922	41.7	40.3
29 (火)	麦ご飯 中華 スープ	肉団子の酢豚風 蓮根と小松菜のごま炒め いもいもサラダ	○	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 南瓜 ねぎ	玉葱 きくらげ 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根・さつまいも じゃがいも・春雨	サラダ油 トマトケチャップ ごま・ごま油 マヨネーズ	854	24.6	25.0
30 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のトマトソース 焼き 野菜と牛肉の変わり金平 マカロニサラダ オレンジジュース	○	白身魚 みそ	牛乳 チーズ わかめ いりこ	ピーマン・人参 インゲン ねぎ	玉葱・もやし グリーンリーフ 牛蒡 胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 マカロニ とうもろこし	サラダ油 トマトケチャップ ごま マヨネーズ	818	37.0	23.0
31 (木)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鶏のねぎソース ひじきの五目煮 小松菜のごま和え	○	鶏肉 みそ	牛乳・いりこ ひじき わかめ	人参 小松菜 ねぎ	グリーンリーフ 筍 えのき	米・押し麦 でんぷん・砂糖 麩	ごま油 ごま	881	40.2	34.0
栄養価平均値									903	36.3	30.2	
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	



