

1月の献立表

日	ようび	こんだて	ちやくにくになる食品 (あか)	体のちようしをととのえる食品 (みどり)	ねつやちからになる食品 (き)	栄養量		
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
10	火	ごはん・ぎゆうこゆう あかうおのさいきょうやき しらたまじる・みかん	ぎゆうこゆう あかうお・とりにくあぶらあざ	にんじん・なかつげ しんじょうご こまつな・ごま・みかん	ごはん・さとう しらたま	647	27.7	17.2
11	水	ココアトースト・ぎゆうこゆう スウィティーナポリタン ゆでフロccoli・グレープフルーツ	ぎゆうこゆう ウイナー・チーズ	にんじん・たまご・トマト マッシュルーム・ピーマン カボチャ・ブロッコリー	パン・マーガリン グラニュー糖・バター スウィティー	685	23.8	18.8
12	木	ごはん・ぎゆうこゆう はるまき・おぼろめ	ぎゆうこゆう ぶたにく・とうふ	にんじん・たまご はきとれ子・しめじ なかつげ・しいたけ	ごはん・あぶら はるまきのかわ さとう・こんにゃく	694	20.5	26.9
13	金	おぼろめ さあらいしめじ こまつな・とうふ・あぶら・みかん	ぎゆうこゆう ひしき・かつおぶし さば・たけのこ	たまご・こまつな しめじ・えのきだけ にんじん・みかん	ごはん・ごまあぶら ごま・さとう さつまも・あぶら	683	26.3	24.5
16	月	ごはん・ぎゆうこゆう さわらのちまき ちくぜんに・みかん	ぎゆうこゆう さわら・とりにく ちくわ	にんじん・しいたけ たけのこ・わんご ごま・あぶら・みかん	ごはん・でんぷん あぶら・こんにゃく さとう・さとう	648	28.1	20.8
17	火	ローレル・ぎゆうこゆう ミートボール・リトマトスープ オニオンドレッシングあえ・グレープフルーツ	ぎゆうこゆう チーズ ミートボール	セロリ・にんじん・たまご・トマト ・ブロッコリー ・グレープフルーツ	パン・バター じゃがいも ドレッシング	680	24.7	28.8
18	水	ごはん・ぎゆうこゆう しゅうまい・マーボーたまご はるさめあえ・みかん	ぎゆうこゆう ぶたにく	なかつげ・しいたけ・たけのこ たまご・えのきだけ きりたんぽ・みかん	ごはん・あぶら・でんぷん うま味のわか・さとうはるさめ ・ドレッシング	647	22.5	19.7
19	木	ひしきごはん・ぎゆうこゆう いわしのまぐろ あずきしらたま	ぎゆうこゆう・とりにくひしき ・あぶらあざ いわし・あずき	ごま・しいたけ にんじん・こまつな もやし・とうもろこし	ごはん・バター ごま・あぶら さとう・しほ	702	27.4	27.5
20	金	きゅうざし・ゆい おうえんこんだて ミルクローレル・ぎゆうこゆう・ちからうどん(1kgうどん・ もやし・たまご)・やまゆづ・りんご	ぎゆうこゆう あぶらあざ	ごま・たまご にんじん・こまつな わんご・りんご	パン・うま味 こんにゃく・もち さつまも・あぶら	699	21.6	22.1
23	月	こくとうしょくパン・マーガリン ぎゆうこゆう・チキンナゲット ホワイトソース・ミートソース	ぎゆうこゆう ベーコン・たまごクリーム とりにく	たまご・マッシュルーム ・ピーマン・とうもろこし ・トマト・オリーブ	パン・バター じゃがいも・こめ マーガリン	678	22.4	27.1
24	火	総食問題・給食の始まり ぎゆうこゆう きりよし・たまご きりよし・たまご	ぎゆうこゆう・さけ ぶたにく・とうふ あぶらあざ	ごま・にんじん・たまご なかつげ きりよし・たまご	ごはん・あぶら こんにゃく さとう・もやし	677	32.5	21.4
25	水	総食問題・おぼろめ とりにくのきりよし・さとうもろこし たまご・たまご たまご・たまご	ぎゆうこゆう とりにく・たまご くわい	しょうが・たまご・にんじん しめじ・しいたけ・たまご とうもろこし・ほうろく	ごはん・さとう さとう こんにゃく	703	32.8	21.6
26	木	総食問題・人気のカレー カレーライス(たまご・たまご) ゆでたまご	ぎゆうこゆう ぶたにく・たまご ヨーグルト	にんじん・たまご ぶくしん りんご	ごはん・たまご あぶら・じゃがいも カレー	684	23.3	21.9
27	金	総食問題・夏の給食 コッパパン・いちご たまご	ぎゆうこゆう たら・ベーコン ひよこめ	にんじん・たまご キャベツ	パン・ジャム バター・でんぷん あぶら・じゃがいも	625	26.2	16.9

30	月	給食問題・干菜末わかづ ごまん ぎゅうこゆう つみれじる・いそかあえ・いゆかん	ぎゅうこゆう とりにく・つみれ とうふ・のり	たしこん・なげ こまつな・にんじん もやし・いゆかん	ごまん・でんぷん あづら・さとう ピーナッツ	655	28.2	22.4
31	火	ごまん・やさいいかけ ぎゅうこゆう・さばのみりんぼし なまあずのこもくに	ぎゅうこゆう・さば なまあず・とりにく うずらたまご	にんじん・ごち たかご・わんこん うずらたまご	ごまん・あづら さとう・でんぷん	677	27.2	23.9

物資の都合により、変更することがあります。