



令和4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			
12 (水)	古代米 赤飯 雑煮風 澄まし汁	さわらの西京焼 根菜煮 カブの柚子香和え	○	さわら みそ 鶏肉 練り製品	牛乳 昆布	人参 インゲン ほうれん草 かいわれ	グリーンリーフ・胡瓜 大根・牛蒡 しいたけ・柚子 かぶ	米・押し麦 黒米・蓮根 蒟蒻・砂糖 白玉粉	しょう油・みりん 料理酒・酢・出汁 サラダ油・塩 ほんだし	889	37.6	19.9
13 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら ひじきの五目煮 胡瓜とチリメンの和え物	○	鶏肉 豆腐・みそ 卵・ツナ 牛肉	牛乳・わかめ チリメン 昆布・いりこ ひじき	人参 インゲン ブロッコリー ねぎ	玉葱・生姜 大根 グリーンリーフ オレンジ	米・押し麦 砂糖・里芋 牛蒡 とうもろこし	しょう油・料理酒 塩・胡椒・サラダ油 みりん・ごま マヨネーズ・出汁	885	37.8	28.1
14 (金)	麦ご飯 味噌汁	ふわふわさつま揚げ しらたきの卵とじ 揚げ茄子のおろし和え フルーツヨーグルト	○	練り製品 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ ヨーグルト	人参 ねぎ	きくらげ・ナス 牛蒡・グリーンリーフ 玉葱・大根・エノキ 生姜・ミソ・パイン	米・押し麦 山芋・でんぶん 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	サラダ油・みりん 出汁・醤油 ほんだし しょう油	981	34.5	36.2
17 (月)	麦ご飯 澄まし 汁	メンチカツ 里芋のゆず味噌煮 白菜のおかか和え	○	メンチカツ かつおぶし みそ	牛乳	人参 三つ葉	グリーンリーフ 柚子 白菜	米・押し麦 里芋 砂糖・麩	サラダ油・料理酒 ソース・醤油 ごま・出汁・料理酒	918	30.1	23.7
18 (火)	麦ご飯 かき玉 汁	鶏天のチリソース 蓮根の旨煮 青梗菜としめじのゴマ和え	○	鶏肉 卵 かつおぶし 豚肉	牛乳	人参 青梗菜 インゲン ねぎ	しめじ 生姜・にんにく グリーンリーフ 深ねぎ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根 でんぶん	塩・胡椒・ケチャップ サラダ油・酢・ごま 豆板醤・ゴマ油 鶏がらスープ	989	41.4	36.0
19 (水)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き風 スパゲティボリタリ ほうれん草のごま和え ゴマ団子	○	豚肉 牛肉 かつおぶし	牛乳 わかめ 青のり	ピーマン・人参 ほうれん草 ねぎ	生姜 玉葱	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぶん・小豆 麩・白玉粉	塩・胡椒・ケチャップ サラダ油・ごま お好み焼きソース マヨネーズ・出汁	973	44.2	28.2
20 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	ハンバーグ デミソース もやしのソテー コールスローサラダ	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 キヌサヤ パセリ	玉葱・えのき マッシュルーム もやし・しめじ キャベツ・しいたけ	米・押し麦 パン粉 砂糖 とうもろこし	塩・胡椒・ワケ風味 ナツメグ・コショウ サラダ油・ドレッシング ハヤシルー	937	39.7	32.0
24 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 南瓜の煮付 もやしとほうれん草の和え物	○	鶏肉 揚げ製品 みそ	牛乳 わかめ いりこ	南瓜・ねぎ 人参 ほうれん草	グリーンリーフ もやし	米・押し麦 砂糖	醤油・かば焼きのタレ みりん・ごま 料理酒・出汁	917	40.3	28.4
25 (火)	麦ご飯 中華 スープ	肉団子の酢豚風 蒟蒻と青菜の炒め物 春雨サラダ	○	チキンボール	牛乳 わかめ	人参・ねぎ ピーマン 小松菜 青梗菜	玉葱 きくらげ 胡瓜	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 でんぶん・春雨 蒟蒻・コーン	サラダ油・ほんだし 酢・醤油・ごま・ドレッシング 鶏がらスープ・出汁 ケチャップ・ゴマ油	816	22.0	19.2
26 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のトマトソース 焼き 小松菜と揚げの煮浸し いもいもサラダ 抹茶ゼリー	○	白身魚 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ いりこ	ピーマン 人参・ねぎ 小松菜 南瓜・抹茶	玉葱 グリーンリーフ 胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも・小豆 白玉粉・さつまいも	塩・胡椒・ごま サラダ油・ゴマ油 トマトソース・出汁 しょう油・マヨネーズ	899	36.2	20.6
27 (木)	じゃこ ご飯 味噌汁	ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜と牛肉の変わり金平 ブロッコリーとツナのサラダ オレンジジュース	○	豚肉 練り製品 みそ	昆布・いりこ わかめ・ササゲ ひじき	人参 ねぎ	グリーンリーフ 筍・生姜 胡瓜・もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉	しょう油 サラダ油・料理酒 みりん・出汁	962	44.7	26.3
28 (金)	麦ご飯 澄まし 汁	牛肉と白菜のすき焼き 青切り昆布煮 キャベツのゆかり和え	○	牛肉 豆腐 油揚げ かつおぶし	牛乳 昆布 わかめ	人参 紫蘇 かいわれ	玉葱 白菜 深ねぎ キャベツ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぶん あられ	サラダ油 料理酒・醤油 出汁 みりん	862	34.4	26.9
31 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 大根の煮物 インゲンのピーナツ和え	○	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 キヌサヤ インゲン ねぎ	玉葱・しめじ レモン グリーンリーフ 大根	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖	塩・胡椒・酢 サラダ油・醤油 マヨネーズ 出汁・ピーナツ	1025	40.3	39.7

エネルギーたんぱく質脂質
(kcal)(g)(g)

栄養価平均値	927	37.2	28.1
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