



令和5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	種類類・油脂 類			
12 (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 鶏肉 かまぼこ 味噌	牛乳 昆布	人参 インゲン ほうれん草 かひら	グリンリフ・もやし 大根・椎茸	米・押し麦 砂糖・蓮根・蒟蒻 白玉	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま	892	38.7	20.2
13 (金)	麦ご飯 赤だし 汁	焼き肉 厚揚げと小松菜の煮物 揚げ茄子のおろし和え フルーツヨーグルト	○	牛肉 豆腐 赤味噌	牛乳 いりこ ヨーグルト	人参 ピーマン ナス ねぎ	玉葱・桃 生姜・なめこ 大根・ミカ パイン・チェリー	米・押し麦 砂糖	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし 焼肉の外	917	35.9	29.4
16 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 里芋のゆず味噌煮 白菜のおかか和え	○	鶏肉 かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳 いりこ	人参 ねぎ わかめ	グリンリフ・もやし 柚子・白菜	米・押し麦 砂糖・里芋	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま 蒲焼のタレ	935	40.3	28.6
17 (火)	麦ご飯 中華 スープ	肉団子の酢豚風 蓮根の旨煮 胡瓜と白きくらげの酢の物 リンゴゼリー	○	豚 豚	牛乳	人参 ピーマン わかめ ねぎ	カボチャ 胡瓜 りんご	米・押し麦 ジャガイモ・砂糖 でんぷん・ゼラチン 春雨	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま油・ごま・ガラスープ グチャップ・酢	885	24.5	18.6
18 (水)	麦ご飯 味噌汁	ふわふわさつま揚げ 焼きそば いもいもサラダ	○	白すり身 卵 味噌	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン 南瓜 ねぎ	山芋・玉葱 カボチャ・胡瓜 グリンリフ	米・押し麦・麩 でんぷん・砂糖 ちゃんぽん麺 ジャガイモ・ササゲ	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま・焼きそばソース マヨネーズ	1,002	44.6	23.4
19 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハンバーグ デミソース もやしのソテー ポパイサラダ	○	牛肉・豚肉 豆腐 ツナ マヨネーズ	牛乳	人参・パセリ ブロッコリー キャベツ ほうれん草	玉葱・マッシュルーム もやし キャベツ	米・押し麦 パン粉・砂糖	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし マヨネーズ・塩コショウ・コンソメ ハヤシ・ワイン風味	992	43.0	37.3
23 (月)	麦ご飯 澄まし 汁	メンチカツ 南瓜の煮付 キャベツのサラダ	○	メンチカツ かつお節 ツナ	牛乳	南瓜 人参 三つ葉	胡瓜 キャベツ	米・押し麦 砂糖	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま・トンカツソース マヨネーズ・塩コショウ・ほんだし	956	30.4	29.1
糸島フェア☆多 糸島産の食材を使用しています！												
24 (火)	麦ご飯 中華 スープ	鶏天のチリソース 蓮根と青菜の炒め物 カブの柚子香和え	○	糸島鶏	牛乳 わかめ	人参 深ネギ 青梗菜 ねぎ	ニンニク・生姜 グリンリフ カブ 胡瓜・柚子	糸島米・押し麦 薄力粉・砂糖 でんぷん・蒟蒻	ほんだし・醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま油・ごま・塩コショウ 豆板醤・ガラスープ	942	35.9	34.6
25 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のトマトソース 焼き しらたきの卵とじ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジジュース	○	ほき ツナ 卵 味噌	牛乳 チーズ わかめ いりこ	人参 ピーマン ブロッコリー	玉葱 グリンリフ	米・押し麦 薄力粉・砂糖 玉葱・蒟蒻 グリンリフ・ス・コン	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし マヨネーズ・塩コショウ トマトソース・ほんだし	799	36.9	20.9
26 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	カレーライス 白菜とパセリのソテー グリーンサラダ	○	豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・キャベツ ニンニク・生姜 白菜・胡瓜 エビ・しめじ・椎茸	米・押し麦 じゃがいも グリンリフ・ス・コン	醤油・みりん・コンソメ 料理酒・ラダ油・だし カレー・塩コショウ 野菜いっぱいドレッシング	1,064	32.4	32.3
新メニュー☆多 郷土食シリーズ②福岡編 今月の新メニューは福岡県の郷土料理です												
27 (金)	麦ご飯 にぐい	鶏すき煮 温泉卵 青梗菜とちくわの彩り炒め	○	鶏肉 豆腐 卵 竹輪	牛乳	人参・ピーマン 春菊 深ネギ 青梗菜	白菜 しいたけ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 里芋・蓮根 牛蒻	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし 塩コショウ	893	36.6	26.0
30 (月)	麦ご飯 卵 スープ	豚天のお好み焼き風 餃子の二色揚げ 小松菜と揚げのお浸し 黒ごまプリン	○	豚肉・卵 餃子 油揚げ かつお節	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 ねぎ	生姜・なめこ	米・押し麦 薄力粉・砂糖 黒ごまの素	醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま油・ごま・塩コショウ カレー粉・天ぷら粉・ガラスープ	1,121	36.6	47.6
31 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	麻婆豆腐 野菜と牛肉の変わり金平 青梗菜としめじのゴマ和え	○	豚肉 豆腐 牛肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ インゲン	玉葱・しめじ 筍 ニンニク・生姜	米・押し麦	味噌・醤油・みりん 料理酒・ラダ油・だし ごま・中華調味料 ガラスープ・ごま油	870	30.6	29.6

栄養価平均値	944	35.9	29.0
食事摂取基準(3月めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5