



令和6年1月 給食献立表



| 日<br>(曜)  | 主食<br>一汁<br>一物           | 主菜<br>副菜<br>副々菜                              | 牛<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|           |                          |                                              |        | 魚・肉・卵<br>大豆                  | 牛乳<br>小魚・海草          | 緑黄色野菜                             | その他の野菜<br>果物                           | 穀類・いも類<br>砂糖                              | 種実類・油脂類                                                       |                 |              |           |
| 11<br>(木) | 古代米<br>赤飯<br>雑煮風<br>澄まし汁 | さわらの西京焼<br>根菜煮<br>もやしとほうれん草<br>のごま和え         | ○      | さわら<br>みそ<br>鶏肉<br>練り製品      | 牛乳<br>昆布             | 人参<br>インゲン<br>ほうれん草<br>ねぎ         | グリーンリーフ<br>大根・椎茸<br>牛蒡<br>もやし          | 米・押し麦<br>黒米<br>蒟蒻・砂糖<br>白玉粉               | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・料理酒<br>ごま                             | 892             | 38.6         | 20.2      |
| 12<br>(金) | 麦ご飯<br>赤だし汁              | 焼き肉<br>厚揚げと小松菜の煮物<br>揚げ茄子のおろし和え<br>フルーツヨーグルト | ○      | 牛肉<br>厚揚げ<br>豆腐<br>みそ        | 牛乳<br>いりこ<br>ヨーグルト   | ピーマン・人参<br>小松菜<br>ねぎ              | 玉葱・なめこ<br>なす・フルカケル<br>大根<br>生姜         | 米・押し麦<br>砂糖<br>でんぷん                       | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・料理酒<br>焼き肉外                           | 938             | 37.4         | 31.1      |
| 15<br>(月) | 麦ご飯<br>味噌汁               | チキンの照り焼き<br>里芋のゆず味噌煮<br>白菜のおかか和え             | ○      | 鶏肉<br>みそ<br>かつおぶし<br>厚揚げ     | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ     | 人参<br>ねぎ                          | グリーンリーフ<br>柚子<br>白菜                    | 米・押し麦<br>砂糖<br>里芋                         | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・料理酒<br>ごま                             | 938             | 40.3         | 28.6      |
| 16<br>(火) | 麦ご飯<br>中華<br>スープ         | 肉団子の酢豚風<br>蓮根の旨煮<br>胡瓜と白きくらげの酢の物<br>リンゴゼリー   | ○      | チキンボール<br>豚肉                 | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>ピーマン<br>インゲン<br>ねぎ          | 玉葱・胡瓜<br>きくらげ<br>りんご                   | 米・押し麦<br>じゃがいも・砂糖<br>蓮根・ゼリーの素<br>春雨       | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・<br>酢・ごま・ごま油・がらす・中華調味料<br>グチャップ           | 885             | 24.5         | 18.6      |
| 17<br>(水) | 麦ご飯<br>味噌汁               | ふわふわさつま揚げ<br>焼きそば<br>いもいもサラダ                 | ○      | 白すりみ<br>卵<br>豚肉<br>みそ        | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ     | 人参<br>ピーマン<br>南瓜<br>ねぎ            | 玉葱・胡瓜<br>牛蒡・グリーンリーフ<br>きくらげ<br>生姜      | 米・押し麦<br>山芋・麩<br>でんぷん・砂糖<br>じゃがいも         | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・料理酒・ソース・マヨネーズ                         | 981             | 41.2         | 23.1      |
| 18<br>(木) | 麦ご飯<br>コンソメ<br>スープ       | ハンバーグ デミソース<br>もやしのソテー<br>ポパイサラダ             | ○      | 牛肉・豚肉<br>豆腐・卵<br>ツナ          | 牛乳                   | 人参・パセリ<br>ブロッコリー<br>キヌサヤ<br>ほうれん草 | 玉葱・もやし<br>マッシュルーム<br>キャベツ              | 米・押し麦<br>パン粉                              | サラダ油・塩コショウ・醤油・ワイルド風味<br>マヨネーズ・グチャップ<br>ケチャップ・パセリ・ドレッシング       | 993             | 43.1         | 37.4      |
| 22<br>(月) | 麦ご飯<br>澄まし汁              | メンチカツ<br>南瓜の煮付<br>キャベツのサラダ                   | ○      | メンチカツ<br>ツナ<br>かつおぶし         | 牛乳                   | 南瓜<br>人参<br>三つ葉                   | グリーンリーフ<br>キャベツ<br>胡瓜                  | 米・押し麦<br>砂糖・でんぷん<br>麩                     | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・料理酒・ソース・マヨネーズ                         | 960             | 30.7         | 29.1      |
| 23<br>(火) | 麦ご飯<br>中華<br>スープ         | 鶏天のチリソース<br>蒟蒻と青菜の炒め物<br>カブの柚子香和え            | ○      | 鶏肉                           | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>小松菜<br>青梗菜<br>ねぎ            | 深ねぎ・胡瓜<br>生姜・にんにく<br>グリーンリーフ・柚子<br>かぶ  | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>でんぷん<br>蒟蒻             | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん<br>ごま・ごま油・がらす・中華調味料<br>酢・グチャップ        | 941             | 35.9         | 34.6      |
| 24<br>(水) | 麦ご飯<br>味噌汁               | 白身魚のトマトソース 焼き<br>しらたきの卵とじ<br>ブロッコリーとツナのサラダ   | ○      | ほき<br>卵<br>ツナ<br>みそ          | 牛乳・いりこ<br>わかめ<br>チーズ | トマト<br>ピーマン・人参<br>ブロッコリー<br>ねぎ    | 玉葱<br>グリーンリーフ                          | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>蒟蒻・ソース<br>グリーンピース      | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・マヨネーズ                                 | 799             | 36.9         | 20.9      |
| 25<br>(木) | 麦ご飯<br>きのこ<br>スープ        | カレーライス<br>白菜とパセリのソテー<br>グリーンサラダ              | ○      | 豚肉<br>ベーコン                   | 牛乳                   | 人参<br>パセリ                         | 玉葱・胡瓜・きのこ<br>生姜・にんにく・キャベツ<br>白菜・しめじ・椎茸 | 米・押し麦<br>じゃがいも・砂糖<br>グリーンピース・ソース          | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>カレー粉・ドレッシング                                  | 1064            | 32.4         | 32.3      |
| 26<br>(金) | 麦ご飯<br>ミートローネ            | ミナソノ風カツ<br>ホーロー<br>野菜のピクルス<br>パセリ            | ○      | 豚肉<br>卵<br>ベーコン              | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム   | パプリカ<br>パセリ<br>トマト                | パセリ<br>玉葱・胡瓜<br>大根<br>セリ               | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>パン粉・ジャガイロ<br>パスタ・ゼリーの素 | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>ミートソース・酢<br>ソース・ストロベリーソース<br>グチャップ           | 923             | 31.0         | 35.0      |
| 29<br>(月) | 麦ご飯<br>わかめ<br>スープ        | 麻婆豆腐<br>野菜と牛肉の変わり金平<br>青梗菜としめじのごま和え          | ○      | 豚肉・牛肉<br>豆腐<br>牛肉            | 牛乳<br>わかめ            | 人参・青梗菜<br>ねぎ<br>インゲン              | 玉葱・しめじ<br>筍・牛蒡<br>生姜・にんにく              | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖                          | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・料理酒<br>ごま・ごま油・がらす・中華調味料               | 870             | 30.6         | 29.6      |
| 30<br>(火) | かしわ<br>麦ご飯<br>豚汁         | チキン南蛮<br>焼きビーフン<br>シーザーサラダ                   | ○      | 鶏肉・豚肉<br>油揚げ・みそ<br>卵<br>練り製品 | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>パセリ<br>ピーマン<br>ねぎ           | 玉葱・キャベツ<br>牛蒡・大根<br>レタス<br>きくらげ        | 米・押し麦・里芋<br>砂糖・薄力粉・蒟蒻<br>でんぷん・ソース<br>さつま芋 | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>みりん・料理酒<br>酢・ごま・ごま油・がらす・中華調味料<br>ほんだし・ドレッシング | 835             | 40.1         | 37.6      |
| 31<br>(水) | 麦ご飯<br>澄まし汁              | 鯖の味噌煮<br>大根と厚揚げの煮物<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>オレンジジュース | ○      | 鯖・みそ<br>厚揚げ<br>かつおぶし         | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>ねぎ                          | グリーンリーフ<br>大根<br>胡瓜                    | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖<br>麩                     | サラダ油・塩コショウ・醤油<br>出汁・みりん・料理酒<br>酢                              | 839             | 37.1         | 22.4      |

エネルギー たんぱく質 脂質  
(kcal) (g) (g)

| 栄養価平均値                                 | 918 | 35.7 | 28.6 |
|----------------------------------------|-----|------|------|
| 食事摂取基準/3(めやす)<br>※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |