

2023年1月

# 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
10	火	ごはん	○	さけの塩焼き 白菜の付け合わせ パックボン酢 おそうに クリームだいふく	牛乳 さけ みそ	にんじん こまつな はくさい だいこん	米 もち りいも だいふく(豆乳いちご) 油	611	22.6	13.0
11	水	ごはん	○	とりとキャベツのつくね じゃがいものいそ煮	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく 油	685	25.5	23.0
12	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン フルーツナタデココ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ みかん パイン もも	パン スパゲティ さとう ナタデココ ゼリー	667	19.9	20.3
13	金	ごはん	○	五目厚焼き卵 みそちゃんこなべ かたぬきチーズ	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉 さつまあげ 焼きどうふ みそ チーズ	にんじん しょうが たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ	米 さとう 油 ごま油	608	26.1	20.6
16	月	ごはん	○	牛肉コロッケ ゆでブロッコリー パックソース れんこんの五目いため	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆 ちくわ	ブロッコリー にんじん さやいんげん れんこん	米 コロッケ こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	678	20.3	21.6
17	火	しょうゆ ごはん	○	セルフおむすび(おむすび用のり) さばのてり焼き 炊き出しみそ汁 <b>防災給食の日</b>	牛乳 さば とり肉 みそ のり	にんじん ねぎ だいこん はくさい	米 さつまいも	657	26.8	22.4
18	水	ごはん	○	ボークシゅうまい 野菜のみそいため ヨーグルト	牛乳 ボークしゅうまい ぶた肉 みそ ヨーグルト	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう 油	630	23.5	17.5
19	木	ごはん	○	大根のそぼろ煮 鳴門わかめのすだち酢あえ  小魚ナッツ(小中のみ) <b>食育の日</b>	牛乳 とり肉 あつあげ さつまあげ ちりめん わかめ いわし(小・中)	にんじん さやいんげん しょうが だいこん キャベツ きゅうり すだち果汁	米 こんにゃく さとう 油 ごま アーモンド・ピーナッツ(小・中)	618	23.1	18.9
20	金	玄米ごはん	○	貝だくさん牛丼 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 牛肉 かまぼこ たまご	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	632	21.2	24.0
23	月	ごはん	○	とり肉のごまがらめ ニラ玉スープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ たまご	にんじん なら しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう でんぷん 油 ごま	609	25.5	22.1
24	火	麦ごはん	○	ほうれん草入りカレー ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ひじき	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ ごぼう えだまめ きゅうり	米 麦 油 じゃがいも さとう カレールー ドレッシング	653	17.9	23.8
25	水	ごはん	○	たちうおフライ きゅうりのゆず香和え ふしめん汁	牛乳 たちうお とり肉 ちくわ	にんじん ねぎ きゅうり ゆず果汁 ごぼう たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん 油	611	25.8	18.0
26	木	コッペパン	○	ツナマヨオムレツ なるとのポトフ 大豆チョコ	牛乳 ツナ たまご ぶた肉	にんじん パセリ にんにく たまねぎ れんこん だいこん	パン さつまいも 大豆チョコ マヨネーズ	654	22.5	28.9
27	金	ごはん	○	こうやどうふの煮物 ならえ のりつくだに	牛乳 とり肉 こうやどうふ かまぼこ 油あげ のりつくだに	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ だいこん れんこん	米 じゃがいも さとう こんにゃく 油 ごま	607	23.3	16.0
30	月	ごはん	○	白身魚のすだち風味 豆乳入り豚汁	牛乳 メルルーサ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	にんじん ねぎ すだち果汁 ごぼう だいこん はくさい	米 でんぷん さとう 油	638	24.6	20.9
31	火	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 切り干し大根のツナ和え	牛乳 牛肉 さつまあげ あつあげ ツナ	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ 切り干し大根 レモン果汁	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	655	22.5	21.0
平均								638	23.2	20.8
基準量								650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

↑ 全国学校給食週間 ↓

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。



※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。