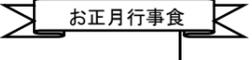
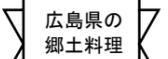
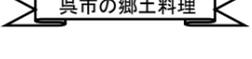
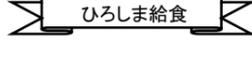




# 1月 学校給食献立表

日 曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
9 火	カレーライス 牛乳 きゃべつとツナのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	637 21.1 2.8	797 25.8 3.6
10 水	ごはん 牛乳 煮込みおでん もやしと小松菜のあえもの	とりにく うすらたまご あつあげ ちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	だいこん こんにやく もやし コーン	こめ さといも さとう		604 23.7 1.8	754 29.2 2.3
11 木	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 紅白なます 白玉雑煮	 さわら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	きんときにんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい かぶ	こめ でんぶん さとう しらたまもち	だいすあぶら ごま	683 27.5 1.8	848 32.9 2.3
12 金	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ	とりにく みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ さとう でんぶん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	588 21.6 1.8	731 26.5 2.3
15 月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 さつまい	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ だいこん こんにやく	こめ さとう さつまいも	なたねゆ	654 26.4 1.8	821 32.7 2.4
16 火	コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 クリームシチュー きゃべつのソテー	とりにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゃべつ コーン	コッパパン ブルーベリージャム じゃがいも	バター なたねゆ	621 24.5 2.6	743 29.3 3.4
17 水	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ おかかあえ のっぺい汁	ホキ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	もやし しめじ だいこん	こめ てんぷらこ さとう さといも でんぶん	だいすあぶら	629 25.7 2.0	781 30.8 2.5
18 木	ごはん 牛乳 親子煮 小松菜のじゃこ炒め	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく えだまめ もやし しめじ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	587 21.8 1.4	731 26.7 1.8
19 金	カレーピラフ 牛乳 セサミサラダ ABCスープ	とりにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース コーン きゃべつ レモン	こめ むぎ さとう マカロニ	バター なたねゆ ごまあぶら オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ ねりごま ごま	600 19.3 2.9	754 23.5 3.7
22 月	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 中華サラダ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	589 24.2 1.8	733 29.9 2.3
23 火	ツナごはん 牛乳 根菜の炒め煮 麩のすまし汁	ツナ とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく えだまめ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう ふ	なたねゆ ごまあぶら	601 23.7 2.1	749 29.2 2.8
24 水	ごはん 牛乳 HIROSHIMA 特製モリモリ焼き 冬野菜の元気汁	 ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ	ねぎ にんじん	きゃべつ もやし レモン たまねぎ だいこん れんこん しろねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ		581 23.8 2.0	723 29.3 2.6
25 木	大豆うどん 牛乳 がんす いろいろあえ ミニレモンゼリー ロールパン	 だいす かまぼこ あぶらあげ がんす チキンハム きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ たまねぎ もやし	うどん さとう ミニレモンゼリー ロールパン	だいすあぶら	591 24.2 3.3	754 30.0 4.1
26 金	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 姫ひじきと小松菜のあえもの	 ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひめひじき	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	597 20.2 1.7	744 24.5 2.2
29 月	栄養たっぷりまめな丼 牛乳 かきたま汁 ぼんかん	 ぎゅうにく ぶたにく だいす とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ しめじ ぼんかん	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねゆ	621 24.8 1.8	767 30.5 2.4
30 火	ココア揚げパン 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 スパゲティサラダ	つくね ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり きゃべつ	コッパパン ミルクココア じゃがいも スパゲティ さとう	だいすあぶら ノンエッグマヨネーズ	689 22.8 2.8	842 27.1 3.7
31 水	ごはん 牛乳 チャプチェ ナムル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もやし コーン	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	590 21.4 1.6	735 26.2 2.1