

平成31年 1月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	火					11	金	ロールパン ジャム クリームスバグッティ	I栄養 - 926kcal 蛋白質 28.7g 脂質 29.7g 加糖量 327mg	ハム	ほうれん草、にんにく、たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン バナナ	バターロール いちごミックスジャム スバグティ、キャノーラ油、クリームルウ キャノーラ油 マヨドレ	21	月	ごはん ふりかけ 豚肉のカレー風味炒め 大学かぼちゃ 味噌汁 牛乳	I栄養 - 708kcal 蛋白質 31.1g 脂質 17.2g 加糖量 324mg	豚肉 厚あげ、味噌 牛乳	たまねぎ、人参、ピーマン 南瓜 キャベツ、たまねぎ、昆布	米 さとう、キャノーラ油 キャノーラ油、さとう、黒ごま	
2	水					12	土						22	火	そぼろ丼 ナムル シューマイ 卵スープ りんご 牛乳	I栄養 - 788kcal 蛋白質 30.5g 脂質 28.2g 加糖量 325mg	豚ミンチ シューマイ たまご、わかめ 牛乳	土生薬、人参、もやし、ほうれん草 小松菜、キャベツ、人参 青ねぎ りんご	米、さとう、キャノーラ油、白ごま、ごま油 ごま油、さとう 片栗粉	
3	木					13	日						23	水	ごはん 鶏肉の甘酢煮 いんげんのツナマヨ和え 春雨の和え物 味噌汁 牛乳	I栄養 - 817kcal 蛋白質 36.6g 脂質 23.9g 加糖量 321mg	鶏肉 ツナ缶 豆腐、味噌 牛乳	大根、しめじ、人参、ピーマン、たまねぎ 土生姜、昆布 いんげん、人参 きゅうり、人参、コーン 青菜、昆布	米 さとう マヨドレ 春雨、さとう 麩	
4	金					14	月	成人の日					24	木	ごはん 鮭の塩麹焼き 切干大根煮 豆乳味噌汁 ゼリー 牛乳	I栄養 - 749kcal 蛋白質 35.8g 脂質 15.4g 加糖量 361mg	鮭 ちくわ 豆乳、味噌 牛乳	切干大根、人参、昆布、いんげん 南瓜、人参、えのき、昆布	米 キャノーラ油、さとう みかんゼリー	
5	土					15	火	カレーライス マカロニサラダ チキンナゲット ミニオムレツ フルーツ缶 牛乳	I栄養 - 904kcal 蛋白質 32.7g 脂質 27.4g 加糖量 267mg	豚肉、スキムミルク ツナ缶 チキンナゲット オムレツ 牛乳	じゃがいも、人参、たまねぎ きゅうり、人参 パイン缶、黄桃缶	25	金	黒糖ロール 肉じゃがコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ グレープフルーツ 牛乳	I栄養 - 777kcal 蛋白質 23g 脂質 26.2g 加糖量 335mg	ウインナー 牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、コーン しめじ、たまねぎ、人参、トマト缶 グレープフルーツ	黒糖ロール 肉じゃがコロッケ、キャノーラ油 キャノーラ油、さとう		
6	日					16	水	ごはん 味付のり 豚肉の生姜炒め 青のりポテト 味噌汁 牛乳	I栄養 - 707kcal 蛋白質 35.5g 脂質 16.9g 加糖量 296mg	豚肉 青のり粉 うすあげ、味噌 牛乳	味付けのり たまねぎ、人参、土生姜 キャベツ、たまねぎ、昆布	26	土							
7	月					17	木	丸パン 照り焼きハンバーグ サラダ コンソメスープ クリームコロッケ 牛乳	I栄養 - 690kcal 蛋白質 25.8g 脂質 30.3g 加糖量 406mg	ハンバーグ 牛乳	キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン たまねぎ、人参	27	日							
8	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ おかか和え 味噌汁 牛乳	I栄養 - 818kcal 蛋白質 37.4g 脂質 28.2g 加糖量 352mg	鶏肉 ひじき 糸かつお 豆腐、味噌 牛乳	米 さとう さとう、マヨドレ、白ごま、さとう さとう いんげん、人参 ほうれん草、人参、昆布	28	月	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ ぼん酢和え 竹輪の甘酢炒め 味噌汁 牛乳	I栄養 - 772kcal 蛋白質 34.5g 脂質 18.9g 加糖量 300mg	ホキ、青のり粉 糸かつお ちくわ わかめ、豆腐、味噌 牛乳	米、押麦 小麦粉、キャノーラ油 キャノーラ油	28	月	ごはん 白身魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐煮 キャベツの甘酢和え すまし汁 ジョア	I栄養 - 635kcal 蛋白質 34.5g 脂質 6.9g 加糖量 439mg	ホキ、味噌 高野豆腐 ジョア	青ねぎ 人参、しめじ、グリーンピース、昆布 キャベツ、きゅうり、人参 大根、小松菜、昆布	米 さとう さとう さとう 麩		
9	水	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え シューマイ ゼリー ジョア	I栄養 - 685kcal 蛋白質 25.8g 脂質 8.5g 加糖量 360mg	牛肉、ちくわ シューマイ ジョア	米 さとう 白ごま、さとう りんごゼリー	29	土					29	火	食パン いちごジャム 豚肉と大豆のクリームチュー サラダ みかん コーヒーゼリー 牛乳	I栄養 - 955kcal 蛋白質 35.6g 脂質 33.2g 加糖量 377mg	豚肉、蒸し大豆、牛乳 牛乳	人参、ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ みかん	食パン いちごミックスジャム じゃがいも、キャノーラ油 クリームルウ ゴマドレッシング コーヒーゼリー		
10	木	ごはん タラの西京焼き 紅白なます さつま芋きんとん お雑煮風汁 牛乳	I栄養 - 689kcal 蛋白質 31.9g 脂質 9.8g 加糖量 315mg	たら、味噌 かまぼこ 牛乳	米 さとう さとう、白ごま さつま芋、さとう 白玉団子	30	日					30	水	麦ごはん ふりかけ 筑前煮 卵焼き 味噌汁 牛乳	I栄養 - 722kcal 蛋白質 32.8g 脂質 24.1g 加糖量 371mg	鶏肉、厚あげ だし巻卵 味噌 牛乳	大根、ごぼう、しいたけ、人参、昆布 ほうれん草、しめじ、青ねぎ、昆布	米、押麦 ごんにゃく、さとう、キャノーラ油 じゃがいも		
						31	木	ごはん 豚肉キムチ炒め 春巻き ブロッコリーのごま和え わかめスープ 牛乳	I栄養 - 636kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.2g 加糖量 320mg	豚肉 わかめ 牛乳	キャノーラ油 キャノーラ油 白ごま、さとう 白ごま	31	木							

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。