

		月		火		水		木		金	
献立	8日	 成人の日		9日		10日		11日		12日	
	エネルギー たんぱく質			小 684kcal 小 27.4g	中 919kcal 中 36.0g	小 596kcal 小 24.3g	中 737kcal 中 30.9g	小 646kcal 小 29.9g	中 838kcal 中 38.0g	小 675kcal 小 25.4g	中 829kcal 中 31.6g
献立	15日	16日		17日		18日		19日		エネルギー たんぱく質	
	小 645kcal 小 25.5g	中 787kcal 中 31.2g	小 618kcal 小 23.8g	中 779kcal 中 29.6g	小 702kcal 小 29.5g	中 867kcal 中 36.6g	小 667kcal 小 26.4g	中 862kcal 中 34.7g	小 671kcal 小 31.7g	中 823kcal 中 38.6g	
献立	22日	23日		24日		25日		26日		エネルギー たんぱく質	
	小 681kcal 小 24.0g	中 810kcal 中 28.1g	小 574kcal 小 29.5g	中 762kcal 中 39.3g	小 691kcal 小 27.2g	中 849kcal 中 33.4g	小 652kcal 小 25.5g	中 843kcal 中 33.3g	小 653kcal 小 26.6g	中 804kcal 中 33.0g	
献立	29日	30日		31日		 1月の平均栄養量 エネルギー 小 648Kcal 中 814Kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.5g 脂肪 小 26.8% 中 25.5% (エネルギーに対して) ★は中学3年生のアンコール献立です。 今年もおいしい給食つくります!		1月の平均栄養量 エネルギー 小 648Kcal 中 814Kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.5g 脂肪 小 26.8% 中 25.5% (エネルギーに対して) ★は中学3年生のアンコール献立です。 今年もおいしい給食つくります!			
	小 613kcal 小 25.0g	中 748kcal 中 30.8g	小 645kcal 小 25.2g	中 817kcal 中 31.0g	小 641kcal 小 26.3g			中 777kcal 中 32.0g			

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金	
献立	8日	9日	10日	11日	12日	
	<p>成人の日</p>					
	①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 スキムミルク ③チーズ ③にんじん 玉ねぎ バセリ にんにく ③トマトピューレ ④みかん缶 バイン缶 ④ダイゼリー(ぶどう果汁 いちご果汁) ④黄桃缶 ②バターパン ③ペンネ 油 小麦粉 さとう ③でん粉 ラード ④ダイゼリー(さとう)		①牛乳 ③とりに肉 桜えび かまぼこ 昆布 ④さつまあげ 昆布 生揚げ ⑤のり ひじき かつお 昆布 ③白菜 大根 にんじん しゆんぎく ③干しいたけ ④大根 にんじん ②米 強化米 ③白玉もち さといも ④さとう 油 ⑤ごま でん粉 小麦胚芽 さとう 乳糖		①牛乳 ③ぶた肉 いか とうふ ④小豆 ③にんじん 玉ねぎ ほうれん草 はくさい ③しめじ たけのこ きくらげ しょうが ③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ③りんごピューレ ④コーン レモン果汁 ④きゅうり にんじん キャベツ もやし ②ミルクパン ③ごま油 でん粉 ④ざらめ 白玉もち くり ②米 強化米 ③じゃがいも 油 小麦粉 ③さとう 水あめ ④さとう	
	小 684kcal 中 919kcal 小 27.4g 中 36.0g		小 596kcal 中 737kcal 小 24.3g 中 30.9g		小 646kcal 中 838kcal 小 29.9g 中 38.0g	
	小 675kcal 中 829kcal 小 25.4g 中 31.6g					
献立	15日	16日	17日	18日	19日	
	<p>②ごはん ③★麻婆豆腐</p>		<p>②ごはん ③大豆の五目煮</p>		<p>②ごはん ③★キムチ鍋</p>	
	①牛乳 ③とうふ ぶた肉 大豆 赤みそ ③脱脂大豆 ③にんじん 玉ねぎ たけのこ いら ③干しいたけ にんにく しょうが ④にんじん きゅうり ほうれん草 ②米 強化米 ③さとう ごま油 でん粉 ④緑豆春雨 ごま油 ごま さとう		①牛乳 ③ウインナーソーセージ ④たまご とりに肉 ⑤きなこ ③にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ ③プロッコリー ④玉ねぎ トマトピューレ ②コッペパン ③じゃがいも 油 ④油 でん粉 ⑤ごま油 さとう 水あめ 乳糖 ②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④でん粉 油 アーモンド さとう		①牛乳 ③ぶた肉 大豆 中あげ さつまあげ ③昆布 ③にんじん 大根 こんにゃく いんげん ④ごぼう ②バターパン ③じゃがいも 油 小麦粉 ③さとう ④すりごま ごま さとう ⑤さとう ①牛乳 ③ぶた肉 とうふ ④とりに肉 とり肝 みそ ③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ ③にんにく ④きゅうり キャベツ にんじん ④コーン ②米 強化米 ④でん粉 油 さとう ごま	
	小 645kcal 中 787kcal 小 25.5g 中 31.2g		小 618kcal 中 779kcal 小 23.8g 中 29.6g		小 702kcal 中 867kcal 小 29.5g 中 36.6g	
	小 667kcal 中 862kcal 小 26.4g 中 34.7g		小 671kcal 中 823kcal 小 31.7g 中 38.6g			
献立	22日	23日	24日	25日	26日	
	<p>②ごはん ③豚肉のみそ煮</p>		<p>②ごはん ③地場産野菜のそぼろ煮</p>		<p>②黒糖パン ③冬野菜のクリーム煮</p>	
	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 赤みそ 麦みそ ⑤ぼんかん ③大根 れんこん にんじん こんにゃく ③深ねぎ しょうが ④はくさい にんじん きゅうり ⑤ぼんかん ②米 強化米 ③さといも 黒ごとう 油 ④さとう ごま		①牛乳 ③とりに肉 たまご スキムミルク ③かまぼこ 油あげ ④とりに肉 大豆たん白 ⑥チーズ(中のみ) ③白菜 にんじん 深ねぎ しいたけ ④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ ②バーガーパン ③うどん 油 ④パン粉 さとう でん粉 油 ②米 強化米 ③じゃがいも さつまいも 油 ③さとう でん粉 ④油 さとう ごま		①牛乳 ③とりに肉 中あげ ④かつおなまり節 牛乳 麦みそ ③大根 にんじん 深ねぎ つきこんにゃく ③しいたけ いんげん しょうが ③白米 玉ねぎ にんじん 小松菜 ③にんにく ④きゅうり キャベツ にんじん ④コーン ⑤サワーポメロ ②黒糖パン ③さつまいも じゃが芋 小麦粉 油 ③さとう 水あめ 生クリーム ④アーモンド 油 ハチミツ ⑤小麦粉 さとう ハチミツ 生クリーム バター ①牛乳 ③とりに肉 中あげ 麦みそ ④きびごこ	
	小 681kcal 中 810kcal 小 24.0g 中 28.1g		小 574kcal 中 762kcal 小 29.5g 中 39.3g		小 691kcal 中 849kcal 小 27.2g 中 33.4g	
	小 652kcal 中 843kcal 小 25.5g 中 33.3g		小 653kcal 中 804kcal 小 26.6g 中 33.0g			
献立	29日	30日	31日	1月の平均栄養量		
	<p>②ごはん ③白菜のスープ</p>		<p>②ごはん ③豚肉と大根の炒め煮</p>		エネルギー 小 648Kcal 中 814Kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.5g 脂肪 小 26.8% 中 25.5% (エネルギーに対して)	
	①牛乳 ③とりに肉 ④ぶた肉 脱脂大豆 ④チーズ ③白菜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ ③もやし ④玉ねぎ にんじん トマト ④ピーマン にんにく ②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう パン粉		①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ ④豆乳ゼリー(豆乳) ③にんじん 玉ねぎ きくらげ もやし コーン ③キャベツ いら しょうが にんにく ④みかん缶 黄桃缶 バイン缶 レモン果汁 ④ゼリー(ブルーベリーピューレ いちごピューレ) ②チーズパン ③スバゲッティ 油 ごま ④ゼリー(さとう) さとう ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ さつまあげ ④かまぼこ ひじき ③こんにゃく 大根 にんじん 小松菜 ④高菜づけ(高菜) 深ねぎ しょうが ②米 強化米 ③ごま油 さとう ④ごま油 さとう ごま		★は中学3年生のアンコール献立です。 今年もおいしい給食つくります!	
	小 613kcal 中 748kcal 小 25.0g 中 30.8g		小 645kcal 中 817kcal 小 25.2g 中 31.0g		小 641kcal 中 777kcal 小 26.3g 中 32.0g	

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。