

# 学校給食1月分予定献立表

日	曜	献立名	小学生1人当 エネルギー量 kcal	中学生1人当 エネルギー量 kcal	主な食品名
11	水	昆布のたきこみごはん・雑煮・きんとん・たづくり	594	717	(細切り昆布・金時人参・干しいたけ・うすあげ)(だいこん・金時人参・さといも・白玉もち・ほうれんそう・みそ・だし昆布・削り節)(さつまいも・くり)(炒りじゃこ・ごま)
12	木	黒糖パン・きのこスパゲティ・さけのマリネ	661	828	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・にんにく・バター・きざみのり)(さけ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)
13	金	木の葉丼・小松菜とあげの煮浸し	550	708	((にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節・きざみのり)(きょうあげ・こまつな・削り節)
16	月	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	572	742	(焼き豚・にんじん・たまねぎ・土しょうが・ねぎ・オイスターソース)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ぎょうざ)
17	火	コッペパン・白ねぎのシチュー・キャベツのさっと煮・ココアビーンズ	645	787	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・さつまいも・しめじ・白ねぎ・バター・小麦粉・牛乳・生クリーム)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
18	水	ごはん・豚肉としろなの煮物・ゆで干し大根の煮物・つくだにふりかけ	559	703	(豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)
19	木	黒糖食パン・ミネストローネ・さめのバーベキューソース	617	776	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あさり・オリーブ油・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ)(さめ・土しょうが・でんぷん)
20	金	ごはん・厚揚げのみそ汁・牛肉のはりはり煮・黒豆	578	740	((にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(牛肉・つきこんにゃく・みずな)(黒豆)
23	月	ごはん・麻婆豆腐・チンゲン菜ともやしの炒め物	528	669	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
24	火	食パン・ワンタンスープ・ひじきと大豆のドライカレー・果物	541	678	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ひじき・大豆・カレー粉・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)
25	水	ごはん・わかめうどん・かつおのうまだれ・あかしそふりかけ	600	749	(たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)
26	木	コッペパン・あさりのポタージュ・ツナとひじきのサラダ	582	715	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あさり・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ)(まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
27	金	菜めし・大根と豚肉の煮物・さわらの煮付け	569	688	(こまつな・ちりめんじゃこ)(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(さわら・柚子酢)
30	月	ごはん・和風コンコンキーマカレー・野菜のドレッシングかけ	595	732	(豚ひき肉・土しょうが・たまねぎ・にんじん・れんこん・きょうあげ・カレー粉・ケチャップ・ソース・削り節)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)
31	火	揚げパン・チンゲン菜とたまごのスープ・焼きビーフン	586	728	((にんじん・豆腐・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)



区 分		1人1回当たり平均栄養量											
		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	塩 分 g
								A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	平均栄養摂取量	585	16.9	31.7	367	79	2.7	235	0.47	0.58	23	4.2	2.1
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	731	16.5	29.5	405	95	3.5	278	0.59	0.68	30	5.4	2.6
	基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について  
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、  
検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し  
安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。