

1月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	献立名			小学校		中学校	
				赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	みどり群 (体の調子をよくなるもの)	I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]
10	水	○	中華丼(ご飯) 焼き焼売(2コ/3コ) 大根サラダ	牛乳 焼売 豚肉 いか えび なた	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 グリーンピース 大根 きゅうり	638	25.5	793	31.2
11	木	○	ご飯 さわらの西京みそだれ もち入り雑煮 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 もち ごま油 ごま	人参 大根 こんにやく 小松菜 ごぼう	660	30.1	814	37.5
12	金	○	チキンカレー(麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	小麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 枝豆	699	21.9	851	26.1
15	月	○	ご飯 さばのおろしだれ 小松菜のみそ汁 卵の花	牛乳 さば 豆腐 みそ 鶏肉 おから	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	大根 玉ねぎ 小松菜 人参 こんにやく 干しいたけ 長ねぎ	635	30.0	786	37.7
16	火	○	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん ほうれん草 緑豆もやし	610	24.7	739	29.7
17	水	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ にらたま汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏卵 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 なら キャベツ えのきたけ	615	25.6	758	32.3
18	木	○	キャロット食パン 鶏肉のトマト煮 かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン かにかまぼこ	キャロットパン オリーブ油 砂糖 米粉 米ぬか油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ トマト 大根 とうもろこし きゅうり	621	24.6	760	29.9
19	金	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ 豚肉とチンゲン菜炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ なら 長ねぎ チンゲン菜 緑豆もやし パプリカ	600	24.0	740	29.9
22	月	○	ご飯 ホキの甘酢だれ 白菜ワンタンスープ 海藻サラダ	牛乳 ホキ 豚肉 海藻	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 緑豆もやし とうもろこし	603	22.5	734	28.4
23	火	○	ココアパン(食パン) 冬野菜のスープ煮 いんげんソテー	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー いんげん とうもろこし	586	22.5	715	27.0

1月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳 牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
24	水	○	柳川井(ご飯) 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん 小松菜 キャベツ	601	26.0	729	31.2
25	木	○	菜飯 さけの塩焼き さつまいもの豚汁 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ 昆布	菜飯 米ぬか油 さつまいも ごま ごま油	人参 こんにやく 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 大根 白菜	608	29.7	741	37.1
26	金	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし にら	598	25.7	721	30.7
29	月	○	ご飯 くじらのケチャップソース 根菜汁 キャベツのおひたし	牛乳 くじら みそ 鶏肉	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ 小松菜	599	29.1	724	35.2
30	火	○	ミルクパン(食パン) ほうれん草シチュー カラフルソテー でこぼん(柑橘)	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ とうもろこし パプリカ でこぼん	622	21.8	755	25.9
31	水	○	ビビンバ(ご飯) トックとキムチのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 トック ごま油 ごま	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にら にんにく 人参 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜	636	25.1	773	30.1