



# 1月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	朝ごはん
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
8	金	セルフ ツナサンド (コッペパン)		ツナ 肉団子③ ワンタンスープ	ツナ 鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり	パン ワンタン	ドレッシング	863kcal 27.0g 21.1g	
12	火	ご飯		麻婆豆腐 糸かまぼこの中華和え	豚肉 豆腐 味噌 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ルウ	770kcal 29.8g 20.1g	
13	水	ココア揚げパン		洋風おでん ツナと大豆のサラダ	いか さつま揚げ ウインナー 大豆 ツナ	牛乳	にんじん だいこん コーン こんにやく きゅうり	パン 砂糖	ドレッシング ココア 油	776kcal 31.5g 34.1g	
14	木	ご飯		鶏の香味焼き 五目煮 けんちん汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にんにく しょうが さやえんどう こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	ご飯 里芋 砂糖	油 ごま	881kcal 27.9g 18.1g	
15	金	コッペパン よこスライス		ヤシオマスのフライ ボイルキャベツ マカロニのクリーム煮	ヤシオマス 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ マツシュルーム	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ルウ ドレッシング	813kcal 40.6g 25.8g	
18	月	大麦ご飯		チキンカレー ハムマリネサラダ ウエハース	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖 ウエハース	油 ルウ	862kcal 27.2g 22.9g	
19	火	ご飯		厚焼玉子 肉じゃが のり和え	豚肉 卵	牛乳 のり	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし こんにやく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	778kcal 29.5g 18.3g	
20	水	県産小麦コッペパン (とちおとめいちごジャム)		さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ うずらの卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり かんぴょう こんにやく キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油	769kcal 29.9g 23.9g	
21	木	ご飯		納豆 小松菜ときのこのごま炒め 石狩汁 りんご	納豆 豆腐 油揚げ 鮭 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 しめじ ねぎ だいこん たまねぎ りんご	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	812kcal 25.9g 17.4g	
22	金	バターロール		学校給食週間(成長に欠かせないCaたっぷりランチ) オムレツ 海藻サラダ ゆば入り和風シチュー	ベーコン 卵 ゆば 味噌	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう かんぴょう	パン じゃがいも ドレッシング	油 バター ルウ	764kcal 25.4g 36.8g	
25	月	ご飯		学校給食週間(塩ジョイランチ) 焼き餃子③ ナムル タイピーエン	豚肉 いか あさり	牛乳	にんじん ほうれん草 きゅうり もやし キャベツ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖 春雨 餃子の皮	油	725kcal 23.1g 14.8g	
26	火	ご飯		学校給食週間(持久力を高める鉄分たっぷりランチ) 鹿沼和牛丼の具 にらと玉子汁 アセロラゼリー	鹿沼和牛 豆腐 なると 卵	牛乳	にんじん にら さやいんげん	ご飯 砂糖 ゼリー	油	854kcal 32.7g 21.2g	
27	水	さつきの舞の 米粉パン		学校給食週間(いちごランチ) ハンバーグにらソースかけ はと麦雑炊 いちご②	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こんにやく だいこん ねぎ にんにく しょうが ごぼう えだまめ しいたけ いちご	パン 砂糖 はと麦 大麦	油	716kcal 37.3g 26.4g	
28	木	ご飯		学校給食週間(世界無形文化遺産「和食」・かるちゃんランチ) さばの塩焼き きんぴらごぼう 飛鳥汁 たくあん	鯖 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 だいこん はくさい しめじ しょうが	ご飯 砂糖	油 ごま	851kcal 34.2g 24.5g	
29	金	丸パン スライス		ミンチカツ ブロッコリーサラダ カレーうどん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	パン うどん 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ルウ	832kcal 34.7g 27.2g	

※中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質:27g:食塩2.5g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら○をつけましょう！

塩分平均  
3.2g