



# 1月献立表



R6年度 小林市小林学校給食センター

| 日         | 献立名              | 1群・2群                  | 3群・4群                           | 5群・6群                  | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|
|           |                  | たんぱく質・無機質<br>血や肉になる(赤) | ビタミン<br>体の調子を整える(緑)             | 炭水化物・脂質<br>熱や力の元になる(黄) |                                 |
| 6<br>(月)  | 食パン              |                        |                                 | 食パン                    | 705<br>28.2                     |
|           | 野菜のコーンスープ        | 鶏肉 チーズ<br>牛乳           | にんじん たまねぎ 白菜                    | じゃがいも バター              |                                 |
|           | フレンチサラダ          | ささみ                    | にんじん だいこん キャベツ<br>ブロッコリー        | 砂糖 サラダ油                |                                 |
| 7<br>(火)  | 麦ご飯              |                        |                                 | 米 麦                    | 735<br>31.0                     |
|           | 雑煮               | 鶏肉 油揚げ かまぼこ            | にんじん 白菜                         | 白玉                     |                                 |
|           | いわしの生姜煮<br>紅白なます | いわし生姜煮                 | だいこん にんじん                       | ごま 砂糖                  |                                 |
| 8<br>(水)  | 麦ご飯              |                        |                                 | 米 麦                    | 716<br>28.9                     |
|           | みそけんちん汁          | 豆腐                     | にんじん たまねぎ だいこん<br>深ねぎ           | 里芋<br>サラダ油             |                                 |
|           | 鶏肉の生姜焼き          | 鶏肉                     | たまねぎ ぶなしめじ キャベツ                 | 砂糖 サラダ油                |                                 |
| 9<br>(木)  | 麦ご飯              |                        |                                 | 米 麦                    | 806<br>25.2                     |
|           | カレーライス           | 豚肉 チーズ                 | にんじん たまねぎ 青豆                    | じゃがいも<br>サラダ油          |                                 |
|           | 春雨サラダ            | ささみ                    | にんじん キャベツ もやし                   | 春雨 ごま<br>砂糖 ごま油        |                                 |
| 10<br>(金) | 麦ご飯              |                        |                                 | 米 麦                    | 746<br>23.9                     |
|           | マーボー豆腐           | 豆腐 豚肉                  | たまねぎ にんじん 深ねぎ<br>たけのこ 青豆        | 砂糖 ごま油                 |                                 |
|           | 大根サラダ            | ツナ                     | だいこん にんじん コーン<br>キャベツ           | 砂糖 サラダ油                |                                 |
| 14<br>(火) | チキンライス           | 鶏肉                     | にんじん コーン グリンピース<br>たまねぎ         | バター 砂糖<br>米 麦          | 755<br>25.0                     |
|           | 野菜スープ            | ベーコン                   | にんじん たまねぎ 白菜                    | じゃがいも<br>サラダ油          |                                 |
|           | ツナマヨサラダ          | ツナ                     | だいこん キャベツ にんじん<br>コーン           | マヨネーズ(卵なし)             |                                 |
| 15<br>(水) | 麦ご飯              |                        |                                 | 米 麦                    | 727<br>30.7                     |
|           | 大根スープ            | 鶏肉 豆腐                  | にんじん 大根 えのきたけ<br>深ねぎ            | サラダ油                   |                                 |
|           | 豚肉のオイスターソース炒め    | 豚肉                     | キャベツ にんじん たけのこ<br>たまねぎ          | ごま油 砂糖                 |                                 |
| 16<br>(木) | 麦ご飯              |                        |                                 | 米 麦                    | 840<br>36.7                     |
|           | 五目みそ汁            | 豆腐                     | にんじん だいこん 白菜                    | じゃがいも                  |                                 |
|           | チキン南蛮<br>タルタルソース | 鶏肉<br>卵                | たまねぎ にんじん パセリ                   | 砂糖                     |                                 |
| 17<br>(金) | 麦ご飯              |                        |                                 | 米 麦                    | 763<br>28.6                     |
|           | 豚肉の中華煮           | 豚肉 厚揚げ                 | にんじん だいこん たまねぎ<br>こんにゃく たけのこ 青豆 | じゃがいも<br>ごま油 砂糖        |                                 |
|           | つぼみサラダ           | ツナ                     | ブロッコリー カリフラワー<br>たまねぎ にんじん コーン  | コールスロードレッシング           |                                 |

| 日         | 献立名               | 1群・2群                   | 3群・4群                         | 5群・6群                          | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|-------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|           |                   | たんぱく質・ミネラル<br>血や肉になる(赤) | 野菜類<br>体の調子を整える(緑)            | 炭水化物・脂質<br>熱や力の元になる(黄)         |                                 |
| 20<br>(月) | コッペパン             |                         |                               | コッペパン                          | 775<br>31.3                     |
|           | ミネストローネ           | ベーコン                    | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ぶなしめじ トマト   | マカロニ サラダ油<br>砂糖                |                                 |
|           | ポテトサラダ            | ハム                      | 青豆 コーン たまねぎ<br>にんじん           | マヨネーズ<br>じゃがいも                 |                                 |
| 21<br>(火) | 麦ご飯               |                         |                               | 米 麦                            | 734<br>26.0                     |
|           | 豆腐とわかめの味噌汁        | 豆腐 わかめ                  | にんじん たまねぎ はくさい<br>えのきたけ       |                                |                                 |
|           | メンチ勝つ<br>ポイルキャベツ  | メンチカツ                   | キャベツ だいこん コーン                 | 砂糖                             |                                 |
| 22<br>(水) | 麦ご飯               |                         |                               | 米 麦                            | 766<br>32.8                     |
|           | そばろ丼              | 鶏肉 卵                    | にんじん 青豆 たけのこ                  | サラダ油 砂糖                        |                                 |
|           | 春雨と野菜のスープ         | 鶏肉                      | にんじん たまねぎ はくさい                | 春雨                             |                                 |
| 23<br>(木) | キムタクご飯            | 豚肉                      | 白菜キムチ たくあん<br>深ねぎ             | 米 麦<br>ごま油 ごま                  | 762<br>31.3                     |
|           | 豚汁                | 豚肉 豆腐                   | にんじん だいこん ごぼう<br>こんにゃく 深ねぎ    |                                |                                 |
|           | ごぼうサラダ            | ちくわ                     | ごぼう にんじん きゅうり<br>キャベツ         | ごまドレッシング(卵なし)<br>マヨネーズ(卵なし) ごま |                                 |
| 24<br>(金) | 麦ご飯               |                         |                               | 米 麦                            | 809<br>31.9                     |
|           | 豚肉と大根の煮物          | 豚肉 ちくわ 厚揚げ              | にんじん だいこん こんにゃく<br>青豆         | じゃがいも<br>サラダ油 砂糖               |                                 |
|           | ごまマヨネーズ和え         | ささみ                     | にんじん きゅうり キャベツ                | マヨネーズ(卵なし)<br>ごま               |                                 |
| 27<br>(月) | コッペパン             |                         |                               | コッペパン                          | 715<br>35.2                     |
|           | 冬野菜のクリーム煮         | 鶏肉 牛乳 チーズ               | にんじん たまねぎ だいこん<br>はくさい ブロッコリー | バター                            |                                 |
|           | 野菜の甘酢サラダ          | ツナ                      | にんじん きゅうり キャベツ<br>もやし         | 砂糖<br>ごま                       |                                 |
| 28<br>(火) | 麦ご飯               |                         |                               | 米 麦                            | 748<br>27.0                     |
|           | すまし汁              | かまぼこ 豆腐                 | えのきたけ たまねぎ にんじん<br>はくさい       |                                |                                 |
|           | 豚肉とキャベツのみそ炒め      | 豚肉                      | たまねぎ にんじん ごぼう<br>キャベツ         | 砂糖 サラダ油                        |                                 |
| 29<br>(水) | 麦ご飯               |                         |                               | 米 麦                            | 729<br>23.9                     |
|           | 白菜のみそ汁            | 豆腐<br>わかめ               | はくさい たまねぎ にんじん<br>ぶなしめじ 深ねぎ   |                                |                                 |
|           | 野菜コロッケ<br>もやしの和え物 |                         | キャベツ もやし にんじん                 | コロッケ<br>砂糖 ごま油                 |                                 |
| 30<br>(木) | 麦ご飯               |                         |                               | 米 麦                            | 735<br>25.7                     |
|           | カレーうどん            | 豚肉                      | にんじん たまねぎ ぶなしめじ<br>グリンピース     | うどん<br>サラダ油                    |                                 |
|           | 野菜とコーンのサラダ        |                         | コーン だいこん にんじん<br>はくさい ブロッコリー  | 砂糖<br>サラダ油                     |                                 |
| 31<br>(木) | 麦ご飯               |                         |                               | 米 麦                            | 722<br>27.7                     |
|           | 田舎汁               | 鶏肉 豆腐                   | だいこん にんじん たまねぎ<br>深ねぎ         |                                |                                 |
|           | きんぴらごぼう           | 鶏肉                      | にんじん ごぼう こんにゃく<br>青豆          | ごま油 ごま<br>砂糖                   |                                 |

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！  
★マヨネーズ(卵なし)は、卵不使用のマヨネーズを使います★