



1月献立表



R7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 (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
6 (火)	麦ごはん			米 麦	769 23.1
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 青豆	バター	
	春雨サラダ	鶏肉	もやし キャベツ きゅうり 人参	春雨 砂糖 ごま ごま油 食パン	
7 (水)	食パン				847 31.7
	黒豆きなこクリーム	黒豆きなこクリーム			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも バター	
	卵とカリフラワーのサラダ	スクランブルエッグ	きゅうり カリフラワー 人参 コーン	玉ねぎドレッシング	
8 (木)	麦ごはん			米 麦	684 23.8
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ	なめこ 大根 人参 ねぎ	じゃがいも	
	いわしフライ	いわしフライ		油	
	甘酢和え	わかめ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖	
9 (金)	麦ごはん			米 麦	737 26.8
	豚汁	豚肉 あつあげ みそ	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	里いも	
	鶏肉とれんこんの炒め物	鶏肉 ちくわ	れんこん こんにゃく 人参 青豆	ごま油 砂糖 ごま	
13 (火)	麦ごはん			米 麦	724 26.8
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	大根 人参 たけのこ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく 青豆	ごま油 砂糖	
	ブロッコリーのごま和え	ハム	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	砂糖 ごま	
14 (水)	黒糖パン			黒糖パン	777 27.5
	ポトフ	茹と鶏肉の団子 ウインナー	玉ねぎ 人参 大根 パセリ	じゃがいも 油	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ	油	
	添え野菜		キャベツ きゅうり 人参	砂糖	
15 (木)	麦ごはん			米 麦	724 31.1
	そぼろ丼	鶏肉 スクランブルエッグ	たけのこ 人参 青豆	油 砂糖	
	春雨スープ	ベーコン	小松菜 えのき 玉ねぎ 人参	春雨	
16 (金)	大根葉ごはん		大根葉	米 麦	770 23.7
	カレーうどん	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ 青豆	うどん 油	
	梅肉の和え物	ちくわ	大根 キャベツ 人参 もやし 梅		
19 (月)	麦ごはん			米 麦	707 30.1
	鶏肉のうま煮	鶏肉 あつあげ ちくわ	人参 しめじ こんにゃく 青豆	じゃがいも 砂糖	
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり キャベツ 人参	マヨネーズ(卵不使用) ごま	

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
20 (火)	麦ごはん			米 麦	676 28.4
	根菜つくね汁	つくね あつあげ	小松菜 玉ねぎ しめじ 人参		
	さばゆずみそ煮 キャベツのゆかり和え	さばゆずみそ煮	キャベツ きゅうり ゆかり		
21 (水)	米粉パン			米粉パン	788 29.2
	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも 油	
	フルーツ白玉		パイナップル みかん	白玉団子 砂糖 ぶどうゼリー いちごゼリー	
22 (木)	チャーハン	焼豚	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン	米 麦	692 27.4
	中華卵スープ	卵 鶏肉 豆腐 わかめ	ほうれん草 玉ねぎ 人参	でん粉 ごま油	
	ぎょうざ	ぎょうざ		油	
23 (金)	麦ごはん			米 麦	669 26.0
	さつまい	鶏肉 豆腐 みそ	しいたけ 人参 ねぎ	さつまいも	
	きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく 青豆	ごま油 砂糖 ごま	
26 (月)	麦ごはん			米 麦	688 31.7
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 油 てんぷん	
	大根サラダ	ツナ	大根 ブロッコリー 人参 コーン	砂糖 油	
27 (火)	麦ごはん			米 麦	790 26.8
	ほうとう汁	鶏肉 油あげ みそ	かぼちゃ 白菜 玉ねぎ ねぎ	ほうとう	
	メンチ勝つ	メンチカツ		油	
	キャベツの昆布和え	昆布	キャベツ 人参		
28 (水)	コッペパン			コッペパン	660 27.9
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	大根 白菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参	バター	
	アスパラサラダ	ハム	アスパラガス きゅうり 人参 コーン	油	
29 (木)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン	米 麦 バター 砂糖	630 24.2
	野菜スープ	ウインナー	玉ねぎ 小松菜 人参	じゃがいも 油	
	にんじんサラダ	鶏肉	キャベツ ブロッコリー 人参 カリフラワー	にんじんドレッシング	
30 (金)	麦ごはん			米 麦	716 27.4
	鶏肉と厚揚げの中華煮	鶏肉 あつあげ	こんにゃく 人参 青豆	じゃがいも ごま油 砂糖 ラー油	
	千切大根のマヨネーズ和え	ツナ	千切大根 きゅうり 人参 コーン	ごま マヨネーズ(卵不使用)	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。
 ※ 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！