



1月献立表

R5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)	
9 (火)	麦ご飯			米 麦	758 35.5
	田舎汁	鶏肉 厚揚げ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しょうが	里芋	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン	米サラダ油 三温糖	
10 (水)	ちらし寿司		ちらし寿司の素	米	801 37.7
	雑煮	鶏肉 かまぼこ きざみ揚げ 昆布	にんじん 白菜 大豆もやし ねぎ	餅	
	ぶりの照焼 紅白なます	ぶり	だいこん にんじん	いりごま 三温糖	
11 (木)	麦ご飯			米 麦	792 28.0
	春雨スープ	ベーコン	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	春雨	
	コーンビビンバ	和牛	にんにく にんじん ほうれん草 もやし コーン	三温糖 サラダ油 ごま油 でんぷん	
12 (金)	麦ご飯			米 麦	753 27.6
	豚肉とうすら卵の中華煮	豚肉 うすら卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	ごま油 三温糖	
	千切り大根とちくわのサラダ	ちくわ	千切り大根 きゅうり にんじん コーン	いりごま マヨネーズ	
15 (月)	きな粉パン	きな粉		コッペパン あげ油 上白糖	769 34.3
	ポトフ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ だいこん エリンギ キャベツ にんにく パセリ	サラダ油 三温糖	
	イタリアンサラダ	ハム	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	イタリアンドレッシング	
16 (火)	わかめご飯	わかめ		米 麦	705 25.9
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ	にんじん しめじ ねぎ	うどん 三温糖	
	ごぼうのごまサラダ	ハム	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン	胡麻ドレッシング	
17 (水)	麦ご飯			米 麦	822 24.3
	冬野菜カレー	豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 れんこん ぶなしめじ 青豆 にんにく	じゃがいも サラダ油	
	フルーツ白玉		パイナップル みかん 黄桃	白玉 いちごゼリー 上白糖	
18 (木)	麦ご飯			米 麦	738 21.1
	ベーコンスープ	ベーコン 豆腐	だいこん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	ごま油	
	春巻 もやしのナムル		春巻 きゅうり もやし にんじん	あげ油 三温糖 ごま油 ごま	
19 (金)	麦ご飯			米 麦	723 28.9
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉 ちくわ がんと	にんじん たけのこ 青豆 こんにゃく	里芋 サラダ油 三温糖	
	茎わかめの酢の物	ハム 茎わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	いりごま 三温糖	

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)	
22 (月)	米粉パン			米粉パン	745 33.9
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ だいこん 白菜 ブロッコリー	じゃがいも バター	
	ミモザサラダ	スクランブルエッグ チーズ わかめ	にんじん きゅうり カリフラワー	たまねぎドレッシング	
23 (火)	麦ご飯			米 麦	760 29.6
	味噌けんちん汁	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん ごぼう 白菜 大根 ねぎ	サラダ油	
	ロースとんかつ ポイルキャベツ		とんかつ キャベツ きゅうり にんじん コーン	揚げ油 三温糖	
24 (水)	麦ご飯			米 麦	712 24.0
	肉じゃが	牛肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 青豆	三温糖 サラダ油 じゃがいも	
	ブロッコリーサラダ		にんじん 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	和風ごましょうゆドレッシング	
25 (木)	麦ご飯			米 麦	762 38.5
	大根の味噌汁	厚揚げ みそ	大根 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ		
	紅鮭塩焼き キャベツサラダ	鮭 ハム	キャベツ にんじん コーン	三温糖	
26 (金)	キムタクご飯	豚ひき肉	はくさい(キムチ) 山川きざみ漬 根深ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	678 24.7
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも	
	にんじんサラダ	ハム	にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン	にんじンドレッシング	
29 (月)	ホットドック用パン			ホットドックパン	865 37.0
	ミネストローネ	ベーコン マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 青豆 トマト缶 にんにく	じゃがいも オリーブ油 三温糖	
	ポークフランク ツナサラダ	ポークフランク ツナ	ケチャップ にんじん キャベツ きゅうり コーン	三温糖 マヨネーズ	
30 (火)	麦ご飯			米 麦	782 29.4
	すまし汁	鶏肉 豆腐	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ にんじん		
	きんぴらごぼう	ベーコン	にんじん ごぼう こんにゃく 青豆	ごま油 ごま 三温糖	
31 (水)	麦ご飯			米 麦	714 27.5
	鶏団子のキムチ汁	ミートボール 豆腐 みそ	にんじん ごぼう えのきたけ 白菜 なら		
	チーズサラダ	ハム チーズ	にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ	

※ 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！