

# 1月分 学校給食献立表

岡山市立大元小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
10 水	ごはん					精白米		606
	牛乳		牛乳					
	ぶりの照り焼き	ぶり				上白糖	サラダ油	
	七福煮なます	油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・れんこん・たけのこ	上白糖	サラダ油	
	黒豆						25.1	
11 木	ごはん					精白米		590
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが	黒砂糖・でん粉	ごま油	
	くらげのあえもの	生くらげ	茎わかめ		だいこん	上白糖	ごま油	
	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん		25.5	
12 金	ハッシュドビーフめん	牛肉	粉チーズ	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油	603
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	
							24.8	
15 月	ごはん					精白米		589
	牛乳		牛乳					
	白身魚の甘からあえ	ホキ			たまねぎ	でん粉・黒砂糖	油	
	かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		
							24.8	
16 火	ポテトサラダサンド	ロースハム		にんじん	キャベツ	米粉パン・じゃがいも	マヨネーズ	587
	牛乳		牛乳					
	ビーンズスープ	豚肉・ミックス豆		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい		サラダ油	
							26.5	
17 水	麦ごはん					精白米・麦		604
	牛乳		牛乳					
	煮しめ	若どり・ちくわ・高野豆腐	結び昆布	にんじん・さやいんげん	こんにやく・れんこん・ごぼう	さといも・上白糖	サラダ油	
	水菜の即席づけ			みずな	だいこん漬・はくさい		いりごま	
							22.9	
18 木	ごはん					精白米		599
	牛乳		牛乳					
	さけのおろしあんかけ	さけ			だいこん	小麦粉・上白糖・でん粉	サラダ油	
	たぬき汁	油あげ・赤みそ・白みそ		にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいも	ごま油	
							27.7	
19 金	カうどん	餅しのだ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・えのきたけ	うどん・上白糖		591
	牛乳		牛乳					
	アーモンドあえ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ	上白糖	ローストアーモンド	
							23.3	
22 月	ごはん					精白米		620
	牛乳		牛乳					
	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・はくさい・根深ねぎ	じゃがいも・強力粉・黒砂糖	サラダ油	
	小魚の三杯酢		かえりちりめん			上白糖		
	くだもの(りんご)				りんご		25.6	
23 火	米粉パン					米粉パン		658
	牛乳		牛乳					
	いちじくジャム					いちじくジャム		
	豚肉のハーブフライ	豚肉				小麦粉・パン粉	油	
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも	サラダ油	29.7
24 水	コスタリカライス	若どり・ひよこ豆		ピーマン・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム	精白米・白いんげん豆・コーンスターチ	オリーブオイル	602
	牛乳		牛乳					
	セサミサラダ			にんじん・ブロッコリー・みずな	だいこん	上白糖	いりごま・サラダ油	
							22.8	
25 木	ごはん					精白米		603
	牛乳		牛乳					
	韓国のり		韓国味付けのり					
	さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく・しょうが		ごま油	
	みそチゲ	豚肉・押し豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・はくさい・白菜キムチ・しめじ	じゃがいも	ごま油	29.0
26 金	海鮮あんかけそば	えび・いか・ほたて小柱		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	618
	牛乳		牛乳					
	フルーツ蒸しまん		牛乳			クリスタルアップル・ドライパイン	ホットケーキ粉・米粉	
							30.2	
29 月	麦ごはん					精白米・麦		600
	牛乳		牛乳					
	めざし		うるめ丸干し				サラダ油	
	切り干し大根の煮もの	油あげ		にんじん	切干しだいこん・干しいたけ	上白糖	サラダ油	
	すいとん	ちくわ		にんじん	だいこん・ごぼう・根深ねぎ	小麦粉・さといも		24.9
30 火	レーズンパン					レーズンパン		605
	牛乳		牛乳					
	クリームシチュー	若どり	牛乳・生クリーム	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	ホワイトルウ・サラダ油	
	レモンサラダ			にんじん	はくさい・キャベツ・レモン	上白糖	サラダ油	
							23.4	
31 水	ごはん					精白米		605
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・黒砂糖	油	
	呉汁	ちくわ・大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも		24.4

※ 都合により、献立が変更する場合があります。