



# 1月の献立表

今月の目標：給食に携わる人たちに感謝しよう										
日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8水	ご飯 牛乳	ビビンバ 三色ナムル わかめスープ	豚肉 大豆ミート 赤みそ ベーコン 高野豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 大根 白菜キムチ もやし	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	762 30.7 24.8	
9木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	コーンコロッセ マカロニサラダ 肉団子入りミネストローネ	肉団子	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	コーンコロッセ 枝豆 玉ねぎ レモン にんにく セロリ	コッペパン マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ <sup>乳</sup> <sup>卵</sup>	908 29.0 34.4	
10金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 切り干し大根の甘酢あえ 七草だんご汁	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	人参 かぶ(葉)	切り干し大根 大根 キャベツ 白菜 かぶ(根) しめじ	ご飯 砂糖 もち でんぷん		765 31.9 15.1	正月献立
13月	成人の日									
14火	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 小松菜のコーンあえ さつま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	コーン ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ごぼう しめじ	ご飯 でんぷん 砂糖 こんにゃく さつまいも	米油	845 34.5 25.9	ひみの日献立
15水	麦ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ 海藻サラダ ハヤシルウ	きびなごのかりかり揚げ 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 トマト	もやし にんにく 玉ねぎ グリーンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 牛脂	893 30.3 30.3	
16木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	ハンバーグのトマトソースがけ ビーンズサラダ 白菜のスープ	ハンバーグ 鶏肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	コッペパン 砂糖	ごま マヨネーズ <sup>乳</sup> <sup>卵</sup>	828 35.8 31.0	
17金	ご飯 牛乳 メロンソーダゼリー	揚げギョーザ 春雨のあえもの 中華コーンスープ <sup>卵</sup>	ギョーザ 卵	牛乳	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ 生姜 コーン ねぎ	ご飯 でんぷん メロンソーダゼリー 春雨 砂糖	米油 ごま油	850 23.3 24.1	
20月	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ 五目きんぴら なめこ汁	ふくらぎ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう グリーンピース 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	米油	796 36.9 25.1	
21火	こぎつねご飯 牛乳	厚焼き卵 <sup>卵</sup> 糸寒天のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	厚焼き卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 キャベツ 枝豆 もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	714 29.4 21.4	
22水	ご飯 牛乳	春巻き もやしとひじきのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆ミート 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 にら	きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ	春巻き ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	875 34.0 28.0	
23木	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 アーモンドあえ <sup>種</sup> 鶏ごぼう汁	がんもどき 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく 里いも	アーモンド	841 34.2 28.2	
24金	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	ポテトとお米のささみカツ ごぼうサラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	ポテトとお米のささみカツ	牛乳	人参	ごぼう コーン きゅうり 黄桃 キャベツ パイナップル りんご パナナ ナタデココ	コッペパン 砂糖 もち ゼリー	米油 マヨネーズ <sup>乳</sup> <sup>卵</sup> ごま	914 27.7 29.0	学校給食週間 (聴覚)
27月	ご飯 牛乳	白身魚のパン粉焼き 納豆あえ もちもちごまみそ汁	たら 納豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 パセリ パジル 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 パン粉 もち	米油 ごま	747 37.0 20.0	学校給食週間 (触覚)
28火	ご飯 牛乳 ホワイトゼリー <sup>乳</sup>	グリルチキン ひじきサラダ カラフル豆乳みそスープ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ みそ 豆乳	牛乳 ひじき ホワイトゼリー	パプリカ 人参 小松菜 ブロッコリー	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも 米粉	米油	885 35.5 27.4	学校給食週間 (視覚)
29水	麦ご飯 牛乳	オムレツ <sup>卵</sup> バジルドレッシングサラダ キーマカレー	オムレツ 牛肉 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト パジル	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	麦ご飯 じゃがいも	米油	909 30.3 33.4	学校給食週間 (嗅覚)
30木	ご飯 牛乳	さつまいもと大豆の揚げがらめ 小松菜の梅肉あえ 豚汁	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 梅干し 玉ねぎ 大根 ねぎ	ご飯 でんぷん さつまいも 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	863 34.8 26.8	学校給食週間 (味覚)
31金	ご飯 牛乳	肉団子 ブロッコリーサラダ 担々春雨スープ	肉団子 豚肉 大豆ミート みそ	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参 チンゲン菜	もやし 生姜 にんにく 白菜 干しいたけ	ご飯 砂糖 春雨	米油 ごま	773 27.2 23.0	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卵</span> ・卵(魚卵を除く)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">乳</span> ・乳・乳製品	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">甲</span> ・甲殻類(エビ・カニ)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">種</span> ・ごま、栗を除く種実類
---	--	---	---