

2022年1月 牛津小学校 献立表

黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		 調味料・その他	熱量(kcal)		
おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの			たんぱく質(g)		
炭水化物	脂肪	タンパク質	無機質	ビタミン			脂質(g)		
日付	献立名	穀類・芋類・さとう・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・こぶし・かいせう・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	食塩相当量(g)	
12月	きなこあげパン ぎゅうにゅう	コッペパン さとう	サラダゆ	きなこ	ぎゅうにゅう		しお	600	
	キャベツとかいそうのサラダ				かいそうミックス しらすばし	こまつな	キャベツ コーン きゅうり	わふうドレッシング(ゆずしょうゆ) しょうゆ	24.9 22.5
	ポトフ	じゃがいも もちむぎ		ささみ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ	コンソメ しょうゆ さけ こしょう	2.1
13月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			630	
	とりにくさいきょうやき	さとう		とりにく みそ			みりん さけ しお	24.1	
	ごまあえ		すりごま ねりごま	お正月メニュー		ほうれんそう	キャベツ もやし	みりん しょうゆ	17.8
ぞうに	もち		ほそぎりかまぼこ(*無し)		にんじん ねぎ	だいこん ほうさい ほしいいたけ	しょうゆ さけ しお だしこんぶ かつおぶし	1.5	
14月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう			620	
	ごもくうどん みかん	うどん		とりにく		にんじん ねぎ	ほうさい たまねぎ みかん	しょうゆ さけ みりん しお だしこんぶ かつおぶし	22.3 20.1
	いろどりやさいとキャベツのミンチカツ		あぶら	いろどりやさいとキャベツのミンチカツ(*小麦)				2.1	
17月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			670	
	しおさば			しおさば(あまじお)				29.0	
	ごぼうサラダ	さとう	マヨネーズ(エッグゲア) すりごま		スキムミルク	にんじん	ごぼう キャベツ	りんごす しお こしょう	23.7
どうふとじゃがいものみそしる	じゃがいも		どうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ だいこん しいたけ	だしこんぶ いろこさけ	2.0	
18月	れんこんとレタスのチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ	ふたミンチ スクラブルエッグ	ぎゅうにゅう		レタス れんこん にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ みりん さけ	560 21.8
	ブロッコリーとアーモンドのサラダ		アーモンドスライス	たんじょうびぎゅうしよく		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング(減塩)	16.6
	とりとほさいのスープ			とりにく(ほそぎりかまぼこ(*無し))		ほうれんそう	ほうさい だいこん きくらげ	しょうゆ たらスープ(チキン)	1.8
19月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう			690	
	とりのからあげ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	とりにく		にんにく	さけ しお こしょう	28.7	
	ほうさいのチャウダー	じゃがいも こむぎこ	バター	どうにゅう 白いんげんペースト	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうさい たまねぎ コーン	しろワイン しお こしょう コンソメ	28.9 2.1
20月	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ふたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご パナナ	チャツネ デイナーカレー(*乳) アルゲンターカレーフレーク(*無し) ケチャップ ソース カレーこさけ	620 19.0 16.3
	キャベツとほうれんそうのおかかサラダ			かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ きゅうり	りんごす みりん しょうゆ	1.9
	コッペパン さがみかんジャム ぎゅうにゅう	コッペパン さがみかんジャム			ぎゅうにゅう			520 22.4	
とりとやさいのガーリックソテー	じゃがいも	オリーブゆ	とりにく		ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく	さけ しお こしょう	17.4	
コンソメスープ			ふたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ れんこん	チキンコンソメ しょうゆ こしょう しろワイン	2.1	
24月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			600	
	こもちカラフトシヤモフライ		あぶら	2 4 日 ~ 3 0 日		こもちカラフトシヤモフライ			20.0
	しらあえ	すりごま		みそ とうふ		ほうれんそう にんじん	ほうさい	しょうゆ みりん	18.3
のっぺいじる	さいとも こんにやく かたくりこ		あぶらあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ほしいいたけ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお	1.2	
25月	ごもくごはん ぎゅうにゅう	ごはん さとう	サラダゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう グリンピース	しょうゆ しお さけ みりん かつおぶし	530
	うめりあえ			ほそぎりかまぼこ(*無し)	のり	ほうれんそう にんじん	ほうさい	うめほし しょうゆ みりん	18.8
	どうふとたけのこのしる	ふ(●卵)		とうふ	わかめ	ねぎ	ゆでたけのこ たまねぎ えのき	しょうゆ だしこんぶ かつおぶし	12.9 2.0
26月	ミルクパン さがみかんジャム ぎゅうにゅう	ミルクパン さがみかんジャム			ぎゅうにゅう			610	
	どうふグラタン	さとう	サラダゆ	とうふ ふたミンチ しろいんげんまめピューレ	チーズ(*乳)	トマトホール パセリ	なす たまねぎ しめじ にんにく セロリー	トマトピューレ しお こしょう ソース あかワイン	26.7 19.3
	ささみのコンソメスープ	じゃがいも		ささみ		にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たまねぎ	コンソメ しょうゆ しろワイン こしょう	2.1
27月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			730	
	さがんさかなのゆずおろしだれ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	さば(予定)			ゆず おんなやまだいこん	しお さけ しょうゆ みりん かつおぶし	27.2
	ふゆやさいのごまあえ		ごま ねりごま			ほうれんそう	ほうさい もやし	しお みりん	26.5
おぎのこんさいたつぷりだごじる	こむぎこ こめこ さいとも		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	おんなやまだいこん ごぼう	いろこさけ	2.1	
28月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう			600	
	ポークビーンズ	じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマ	たまねぎ グリンピース にんにく セロリー	あかワイン トマトピューレ デミグラスソース ソース しお こしょう デイナーハヤシルー(*乳) デイナービーフンチュール(*乳) やさいさいち ぼんハヤシペース(*無し)	24.3 20.8
	キャベツとこまつなのサラダ					こまつな	キャベツ きゅうり コーン	ノンオイルドレッシング(香味和風) しょうゆ	2.2
31月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう			650	
	はるまき	はるまきFe(米粉入り)(*小麦) あぶら						19.9	
	もやしとわかめのおナムル		ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	とりがらスープの素 しお さけ	24.6
にくだんごスープ	かたくりこ		とりにく ふたミンチ		ほうれんそう にんじん	キャベツ えのき たまねぎ しょうが	しお がらスープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	1.3	
 おねがい		★ マスクは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。 ★ しよくのまえには、せつけんであらいをしましょう。 ★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましょう。 ☆ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 ☆ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等 ☆ パンは「小麦」「乳」を、パン粉・うどん・しょうゆは「小麦」を含みます。 ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、*印を省略しています。 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。					 中 学 年 基 準 値 熱 量 650 kcal たんぱく質 13~20% 脂 質 20 ~ 30 % 食 塩 分 2.0 g 未 満		620 15%(23.5g) 30%(20.4g) 1.9