



1月 予定献立表

平成30年度

よていこんだてひょう

いすみ市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主に畜や肉になる(畜)				主な材料と働き 主に体の調子を整える(緑)				主に力や熱の元になる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群				
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂・種実						
7	金	○	ごはん					米						714	846
			鶏つくね	とり肉		にんじん	玉ねぎ	小麦こ ざとう						28.7	32.9
			七草ぞうに	とり肉 油あげ		にんじん ほうれん草 せり	しいたけ だいこん かぶ	もち						19.6	21.9
			いそかあえ	かつおぶし	のり	こまつな	もやし キャベツ							2.4	2.6
11	火	○	ヨーグルト		ヨーグルト										
			ごはん					米						706	844
			きばごまみそ焼き	さば みそ				ざとう		ごま				28.2	32.8
			けんちんじる	豆腐 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	さといも		油				26.5	32.6
12	水	○	大豆のいそに	とり肉 大豆 油あげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	ざとう		油				1.9	2.3
			ごはん					米						693	811
			ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ コーン	じゃがいも 小麦こ ざとう		油				23.1	26.5
			三色あえ			ほうれん草 にんじん		ざとう		ごま				19.9	22.1
13	木	○	グリーン					さつまいも 米 ざとう		油				2.3	2.7
			ごはん					米						677	803
			はるまき	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ ししいたけ	小麦こ 米こ		油				20.8	25.8
			キムチスープ	ぶた肉 みそ		にんじん こまつな	もやし だいこん キムチ (だいこん にんじん ほうさい) 長ねぎ			ごま油				26.4	30.1
14	金	○	大根葉とじゃこのいためもの (中) アーモンドフィッシュ		じゃこ	だいこん葉 にんじん				油 ごま油 ごま				2.1	2.6
			ごはん		かたくちいわし			ざとう		アーモンド ごま					
			鶏肉のおろし焼き	とり肉			しょうが だいこん	米						688	841
			どさんこじる	ぶた肉 みそ		にんじん	コーン 長ねぎ にんにく しょうが	ざとう						34.9	42.5
17	月	○	ほそきり豆腐のあえもの	豆腐 まぐろ		ほうれん草	もやし	じゃがいも		バター				22.1	26.4
			ごはん					ざとう		ごま油				2.5	2.8
			すきやき	ぶた肉 生あげ			玉ねぎ ししいたけ ほうさい 長ねぎ しらす	米						718	847
			もやしのごまずあえ	油あげ			もやし きゅうり	ざとう		ごま				30.1	34.9
18	火	○	オレンヂゼリー				オレンヂ	ざとう						22.4	25.6
			ごはん					米						1.9	2.3
			アジフライ (ソース)	あじ 大豆				パンこ 小麦こ		油				732	875
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しらす	じゃがいも ざとう		油				29.4	34.9
19	水	○	ちぐさあえ	たまご ハム		こまつな	もやし キャベツ	油 ごま油		ごま				22.3	25.7
			わかめごはん		わかめ			ざとう						1.9	2.2
			おでん	さつまあげ (いとよりだい ずけそうだら) ちくわ (たら ひとより) がんも (大豆 ごま おから にんじん) ハム	こんぶ		だいこん こんにゃく	米		ごま				638	759
			さつまいもとかぼちゃのドレサラダ		チーズ	かぼちゃ	きゅうり	さつまいも		マヨネーズ				17.6	19.7
20	木	○	りんご				りんご	アーモンド						2.6	3
			コッペパン		スキムミルク			小麦こ 米こ		マーガリン				732	897
			鮭(さけ)タルタル焼き	さけ		たまねぎ		ざとう						33.1	39.9
			かぼちゃシチュー	ぶた肉	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも 小麦こ		あぶら マヨネーズ				28.9	33.9
21	金	○	えだ豆サラダ		ひじき		もやし きゅうり えだ豆	ざとう		ごま油 ごま				2.8	3.6
			ごはん					米						699	847
			とり肉バーベキューソース	とり肉			しょうが にんにく りんご レモン	ざとう						29	35.1
			とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん こんにゃく 長ねぎ	じゃがいも		油				21.4	25.6
24	月	○	ごまあえ		こまつな		もやし	ざとう		ごま				2.3	2.6
			ミルクココア					ざとう							
			七分つきごはん					米						695	820
			たこカレー	ぶた肉 たこ	スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ コーン キャベツ	じゃがいも 小麦こ ざとう		油				25.7	29.9
25	火	○	コーンサラダ			にんじん		ざとう						20	22.5
			牛乳プリン		れん乳 牛乳			さとう		油				2.6	3.2
			ごはん					米						693	857
			チキンなんばん	とり肉			レモン	かたくくりこ ざとう		油				31.9	39.3
26	水	○	いわしのつみれじる	豆腐 さば いわし みそ		だんじん	だいこん 長ねぎ しょうが	さといも						22	27.1
			おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ	ざとう						2.4	2.9
			ごはん					米						674	830
			さけのちゃんちゃん焼き	さけ みそ		にんじん	玉ねぎ	ざとう		バター				30.2	37.4
27	木	○	大根とわかめののり辛スープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも		油 ごま油				24.1	30.6
			和風マカロニサラダ	とり肉 大豆 かつおぶし		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ		マヨネーズ				2.2	2.8
			(中) チーズ		チーズ			ざとう 小麦こ 米こ		マーガリン				700	863
			食パン		スキムミルク			ざとう						28.3	34.8
28	金	○	ハンバーグケチャップソース	とり肉 ぶた肉			しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	さとう						25.5	30.9
			ポトフ	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも						2.2	2.9
			ブロッコリーのごまドレサラダ			ブロッコリー にんじん	コーン	ごま 油							
			いちごジャム				いちご	水あめ ざとう						683	823
31	月	○	ごはん					米						30.8	35.8
			さば(鯖)のオイスターソースやき	さば				ざとう		ごま油				23	26.7
			ほうとう	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ししいたけ ほうさい 長ねぎ	ほうとうめん		ごま				2.2	2.7
			のりサラダ		のり	こまつな	キャベツ もやし	ざとう		油				2.2	2.7
31	月	○	ごはん					米						690	811
			肉しゅうまい 2こ	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ	かたくくりこ 小麦こ						27	30.2
			マーボー豆腐	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐		にんじん なら	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	ざとう かたくくりこ		油 ごま油				23.6	26.2
			もやしのかんこくナムル			にんじん	もやし きゅうり	ざとう		ごま 油				2.5	3

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
* 献立表中の (中) は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター (Tel 0-5 2 2 2) 栄養士までご連絡ください。
* 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。
* 今月使用するマヨネーズとタルタルソースは卵由来のものは入っていません。
* 7日と17日のデザートは業者から直接配達されます。
* 今月はいすみ市産有機野菜の長ねぎ、だいこん、にんじんを使用します。

文部科学省
基準

650 830
26.8 34.2
18 23
2 2.5