

令和5年1月 栄養指導表(小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
11(水)	ごはん	おぞうに ぶりのかわりあげ たくあんのおかかあえ	おぞうに ぶりのかわりあげ たくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶり かつおぶし	こめ もち こめこ なたねあぶら さんおんとう	だいこん にんじん みつば たくあん	696kcal 25.6g 25.0g
12(木)	ごはん	ちくげんに くろまめ のりふりかけ	ちくげんに くろまめ のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ くろまめ のりふりかけ	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう	ごぼう にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ	595kcal 22.4g 12.8g
13(金)	さけなめし	とうふのみそしる だいこんのいために	とうふのみそしる だいこんのいために	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら いりごま さんおんとう オリーブあぶら	だいこん(は) にんじん はねぎ だいこん	579kcal 23.1g 17.0g
16(月)	むぎごはん	カレー キャベツのあまずあえ	カレー キャベツのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くらざとうさんおんとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	631kcal 21.2g 19.9g
17(火)	ごはん	ぶたじる とりにくのあまからに あじつけのり	ぶたじる とりにくのあまからに あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく あじつけのり	こめさんおんとう	だいこん ごぼう にんじん はねぎしょうが にんにく	619kcal 34.2g 16.4g
18(水)	むぎごはん	ぶたキムチどん ちゅうかスープ	ぶたキムチどん ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく スープぎょうざ	こめ むぎ ごまあぶら オリーブあぶら	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ ほんしめじ はくさいキムチ	613kcal 26.4g 22.1g
19(木)	ミニバターパン	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ ささみ	ミニバターパン じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら	たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ トマトピューレ パセリ ブロッコリー	674kcal 24.1g 32.8g
20(金)	ごはん	わかめのみそしる ぶたにくのしぐれに さんしよくだんご	わかめのみそしる ぶたにくのしぐれに さんしよくだんご	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	こめ じゃがいもさんおんとう さんしよくだんご	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	697kcal 26.2g 18.8g
23(月)	わかめごはん	ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ みかんゼリー	ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ みかんゼリー	わかめ とうふ かまぼこ ゆば ぶたにく	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう みかんゼリー	にんじん はねぎ しょうが	611kcal 23.1g 16.9g
24(火)	コッペパン	ポークビーンズ フレンチサラダ	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こなチーズ	コッペパン じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな	596kcal 24.5g 21.3g
25(水)	ごはん	いわつねぎのすきやきふう たこのからあげ みかん	いわつねぎのすきやきふう たこのからあげ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ たこ	こめ ふさんおんとう オリーブあぶら なたねあぶら	はくさい たまねぎ にんじん いわつねぎ こんにやく みかん	692kcal 30.3g 20.9g
26(木)	ミニコッペパン	ひじきスパゲティ だいこんとツナのサラダ	ひじきスパゲティ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ まぐろあぶらづけ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶらさんおんとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん えだまめ だいこん きゅうり	665kcal 26.1g 27.1g
27(金)	ゆでほろいん ごはん	やさいのすましじる はたはたのいそべあげ	やさいのすましじる はたはたのいそべあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ ぶたにく かまぼこ はたはた	こめ なたねあぶら	ゆでほろいん にんじん こまつな	595kcal 25.6g 18.2g
30(月)	ごはん	はくさいとくだんごのスープ たまねぎコロッケ のりのつくだに	はくさいとくだんごのスープ たまねぎコロッケ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく コロッケ のりのつくだに	こめ かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ しょうが	632kcal 20.3g 20.8g
31(火)	コッペパン	コーンスープ ぶたにくのケチャップいため	コーンスープ ぶたにくのケチャップいため	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コッペパン オリーブあぶら バター	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ セロリー	699kcal 27.7g 30.3g

12月平均栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.4g