

2023 1 月 献 立 予 定 表

日	曜	主食	牛乳	献立名	栄養量					
					I補* - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
10	火	ごはん	牛乳	ポークカレー 和風サラダ ヨーグルト	690	22.0	20.6	2.6		
					866	26.1	24.2	3.5		
11	水	小さいココア 揚げパン	牛乳	チャンポンうどん チキンサラダ	626	25.7	23.0	3.0		
					822	32.9	28.5	3.9		
12	木	麦ごはん	牛乳	サバの塩焼き ひじきの炒め煮 まろやか豆乳みそ汁 りんご	666	28.5	20.6	2.7		
					838	34.3	23.8	3.2		
13	金	ごはん	牛乳	与一君餃子 もやしと大豆のサラダ マーボー豆腐	673	29.1	22.3	2.0		
					886	36.8	27.6	2.7		
16	月	ごはん	牛乳	県産豚肉コロッケ ごぼうサラダ はんぺん入りすまし汁	673	20.3	23.7	2.3		
					865	24.8	28.2	3.0		
17	火	ごはん	牛乳	そぼろ丼の具 春菊の梅かつおあえ 白菜のみそ汁 いよかん	635	27.3	19.5	2.3		
					803	33.3	22.9	2.8		
18	水	セルフドックパン (コッペパン)	牛乳	セルフドックパン(ウインナー) ツナサラダ チリコンカン	680	31.3	28.9	2.7		
					867	39.3	33.0	3.5		
19	木	麦ごはん	牛乳	鶏肉と卵の親子煮 からしあえ 根菜のごま汁	628	24.7	17.8	2.7		
					815	31.2	21.4	3.4		
20	金	ごはん	牛乳	白身魚のチリソースかけ 花野菜サラダ 肉団子とフォーのスープ	642	22.8	18.4	2.3		
					808	27.1	21.1	2.9		
23	月	ごはん	牛乳	オムレツ フレンチサラダ ハッシュドポーク	705	23.3	27.6	2.8		
					898	29.3	30.5	3.5		
24	火	ごはん	牛乳	サケの塩焼き ほうれん草ののりあえ 豚汁	621	29.4	19.5	2.0		
					789	35.5	23.0	2.4		
25	水	コッペパン (スライス)	牛乳	スラッピージョー フロccoliーサラダ ABCマカロニスープ オレンジ	685	28.4	22.9	2.8		
					792	32.5	25.6	3.6		
26	木	県産麦ごはん	牛乳	モロのねぎソースかけ うどのきんぴら かんぴょうのみそ汁 いちごゼリー	649	25.7	18.7	2.3		
					837	32.9	22.4	2.8		
27	金	ごはん	牛乳	プルコギ 野菜のナムル トック入り卵スープ	650	26.2	20.5	2.3		
					831	32.5	24.6	3.1		
30	月	ごはん	牛乳	えびしゅうまい 生揚げのオイスターソース炒め わかめスープ	619	23.5	18.8	2.2		
					815	30.0	23.2	2.9		
31	火	ごはん	牛乳	鶏肉のカレーしょうゆ焼き 和風マカロニサラダ けんちん汁	644	26.1	20.7	2.10		
					816	31.5	24.1	2.60		
					計(16回)	小学校	10,486	414	344	39
						中学校	13,348	510	404	50
					平均値	小学校	655	25.9	21.5	2.4
						中学校	834	31.9	25.3	3.1
					基準値	小学校	650	26.8	18.1	2.0未満
						中学校	830	34.2	23.1	2.5未満