

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ほうれんそうのナムル	パン 牛乳 えびフライ ブロッコリーサラダ アルファベットマカロニスープ	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き いもきんとん 大和の雑煮	米粉パン 牛乳 ミンチカツ ソーキキヤバツ ボルシチ	ごはん 牛乳 鰯の梅煮 小松菜の煮びたし かす汁 納豆	麦ごはん 牛乳 カレー ごぼうのマヨネーズ炒め 福神漬け	減量パン 牛乳 味噌ラーメン 野菜炒め	麦ごはん 牛乳 トリニータ丼 さつま汁 日向夏ゼリー	米粉パン 牛乳 チューリーの春巻き パンパンジー炒め 中華卵スープ
材料名および使用量(g)	ごはん 1食 5	パン 1こ 5	ごはん 1食 5	米粉パン 1こ 5	ごはん 1食 5	麦ごはん 1食 5	減量パン 1こ 5	麦ごはん 1食 5	米粉パン 1こ 5
	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2
	豆腐 104g 1	えびフライ 1尾 1	照り焼きチキン 1こ 1	ミンチカツ 1こ 1	いわしの梅煮 1切 1	豚肉 16.9g 1	中華めん 75g 5	鶏肉 71.5g 1	牛乳 1本 2
	豚ひき肉 32.5g 1	油 3g 6	さつまいも 65g 5	油 6g 6	こまつな 52g 3	にんにく 0.39g 4	豚肉 24g 1	にら 15g 3	油 5g 6
	たまねぎ 84.5g 4	タルタルソース 10g 5	塩 0.03g 5	キャバツ 39g 4	薄揚げ 13g 1	じゃがいも(JA) 52g 5	なると 12g 1	こしょう 0.03g 3	鶏ささみほぐし 34g 1
	にんじん 13g 3	ブロッコリー 45.5g 3	上白糖 6.5g 5	ホールコーン 10.4g 4	三温糖 1.3g 5	たまねぎ 78g 4	ホールコーン 15g 4	にんにく 0.39g 4	ごま油 0.75g 6
	エリンギ 10.4g 4	上白糖 0.39g 5	みりん風調味料 1.95g 5	すりごま 1.3g 6	淡口しょうゆ 1.56g 5	にんじん 19.5g 3	しめじ 9.6g 4	土しょうが 0.39g 4	切干大根 1.3g 4
	青ねぎ(JA) 6.5g 3	濃口しょうゆ 1.04g 3	煮込み餅 26g 5	上白糖 1.17g 5	豚肉 26g 1	大豆 13g 1	にんじん 9.6g 3	でん粉 2.6g 5	白ねぎ 4g 4
	干し椎茸 0.65g 4	酢 1.3g 3	大根(JA) 32.5g 4	淡口しょうゆ 1.04g 5	ミニ厚揚げ 13g 1	カレーウ 19.5g 6	はくさい 18g 4	三温糖 2.6g 5	土しょうが 0.65g 4
	土しゅうが 0.65g 4	オリーブ油 1.3g 6	にんじん(JA) 10.4g 3	酢 1.95g 5	こんにやく 10.4g 5	ウスターソース 1.04g 4	青ねぎ 6g 3	濃口しょうゆ 5.2g 5	きしゅうり 13g 4

日・曜	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	わかめごはん 牛乳 ごぼう天のうま煮 白菜のごま和え 豚汁 小魚	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ほうれん草のゆずポン酢和え 吉野汁	ココア揚げパン 牛乳 チキンとキャバツのソテー コンスープ	麦ごはん 牛乳 チャブチエ トックスープ はちみつ大豆	減量パン 牛乳 クリームパスタ フルーツミックス	ごはん 牛乳 厚焼き卵 茎わかめの五目煮 鶏団子汁	ごはん 牛乳 鶏のレモン醤油 れんこんとにんじんのサラダ ためぎ汁
材料名および使用量(g)	ごはん 1食 5	ごはん 1食 5	パン 1こ 5	麦ごはん 1食 5	減量パン 1こ 5	ごはん 1食 5	ごはん 1食 5
	わかめご飯の素 2.6g 2	牛乳 1本 2	油 6g 6	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2
	牛乳 1本 2	鯖の塩焼き 1切 1	ココアパウダー 9.6g 5	牛肉 26.4g 1	スパゲッティ 28.6g 5	厚焼き卵 1切 1	鶏もも濃粉付 1こ 1
	ごぼう天 2g 1	ほうれんそう 40g 3	牛乳 1本 2	土しょうが 0.52g 4	ベーコン 13g 1	茎わかめ 15.6g 2	油 5g 6
	三温糖 3g 5	にんじん 15g 3	鶏肉 26g 1	にんにく 0.13g 4	鶏肉 15.6g 1	豚肉 20g 1	三温糖 6g 5
	上白糖 1本 5	ゆずポン酢 2.6g 3	キャバツ 45.5g 4	たまねぎ 39g 4	たまねぎ 65g 4	平天 15g 1	淡口しょうゆ 7g 9
	濃口しょうゆ 4g 4	上白糖 0.65g 5	小松菜 13g 3	にんじん(JA) 7.8g 3	にんじん 10.4g 3	こんにやく 10.4g 5	れんこん 16g 4
	水 40g 4	淡口しょうゆ 0.65g 5	しめじ(JA) 6.5g 4	しめじ(JA) 10.4g 4	むぎ枝豆 6.5g 4	にんじん(JA) 6.5g 3	にんじん 6.67g 3
	はくさい 52g 4	鶏肉 25g 1	淡口しょうゆ 1.3g 3	小松菜(JA) 17g 3	エリンギ 6.5g 4	いりごま 1.7g 6	まぐろ油漬け 10.5g 1
	にんじん 4g 3	ミニ厚揚げ 30g 1	コンソメ 0.91g 5	春雨 9.1g 5	チーズ 6.5g 2	三温糖 1.3g 5	上白糖 1.3g 5

全 国 学 校 給 食 週 間 献 立



今月も先月に引き続きリクエスト献立を実施します。  
 1位の献立は  
 🌸 ごはん部門より  
 「わかめごはん」  
 🌸 パン部門より  
 「ココア揚げパン」  
 🌸 麺類部門より  
 「みそラーメン」  
 🌸 汁物部門より  
 「豚汁」  
 「コンスープ」  
 🌸 主菜・魚部門より  
 「えびフライ」  
 他にもリクエスト上位の献立が登場します！  
 お楽しみに!!

6つの基礎食品群：1群…たんぱく質, 2群…無機質, 3群…カロテン・ビタミン, 4群…ビタミン, 5群…炭水化物, 6群…脂質  
 1月分栄養素等平均摂取量 エネルギー：kcal, たんぱく質：g, 脂質：g, カルシウム：mg, 鉄：g, ビタミンA：μg RE, ビタミンB1：mg, ビタミンB2：mg, ビタミンC：mg, 食物繊維：g, 食塩相当量：g

食品名横の🍌と🌿のマークの説明  
 🍌 ならのしか 奈良県産の食品です  
 🌿 こだいち 橿原・御所・高市地区産の食品です