

日・曜	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21(火)
献立名	麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め わかめスープ	👑ココア揚げパン 牛乳 チキンとキャベツの ソテー 豆乳コーンスープ	減量ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ いもきんとん 関西の雑煮	ごはん 牛乳 ミンチカツ ブロッコリー のゴマネーズ マカロニスープ	ごはん 牛乳 ガパオライス ナムガイ (タイの鶏スープ) ヨーグルト	減量パン 牛乳 ミートスパゲッティ ストックサラダ スイートポテト	ごはん 牛乳 セルフおにぎり (ツナネギ・昆布の佃煮) 焼きのり 赤十字団 けんちん汁	パン・牛乳 フィッシュアト 外タルロス キャベツの レモンサラダ 冬のUKスープ ミニアセロラゼリー	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあん 白菜の即席漬け ちゃんぽんみそ汁
材料名および使用量(ｇ)	麦ごはん 1食 5	パン 1こ 5	👑減量ごはん 1食 5	👑ごはん 1食 5	👑ごはん 1食 5	減量パン 1個 5	👑ごはん 1食 5	パン 1こ 5	👑ごはん 1食 5
	牛乳 1本 2	ココアパウダー 12.4g 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
	豚肉 52g 1	牛乳 1本 2	赤魚煮付け 1切 1	ミンチカツ 1個 1	牛ひき肉 6.5g 1	スパゲッティ 32.5g 5	まぐろ油漬け 39g 1	白身魚フライ 1切 1	鶏ひき肉 19.5g 1
	料理酒 0.78g	鶏肉 39g 1	さつまいも 5g 5	油 6g 6	豚ひき肉 39g 1	豚ひき肉 26g 1	青ねぎ 6.5g 3	油 5g 6	厚揚げ 55g 1
	にんにく 0.04g 4	キャベツ 48g 4	塩 0.03	ブロッコリー 32.5g 3	大豆 13g 1	たまねぎ 52g 4	濃口しょうゆ 2.6g	タルタルソース 10.4g 6	むき枝豆 10.4g 4
	にんじん 19.5g 3	小松菜 17g 3	上白糖 11.7g 5	塩 0.07g	たまねぎ 29.9g 4	にんじん 19.5g 3	ごま油 1.95g 6	キャベツ 52g 4	濃口しょうゆ 3.9g 1
	ほうれんそう 26g 3	しめじ 6.5g 4	みりん風調味料 1.95g	淡口しょうゆ 0.65g	ピーマン 7.8g 3	👑しめじ(JA) 6.5g 4	昆布の佃煮 10.4g 2	にんじん(JA) 6.5g 3	三温糖 2.6g 5
	切干大根 1.95g 4	淡口しょうゆ 1.3g	煮込み餅 26g 5	三温糖 0.39g 5	パプリカ(赤) 3.9g 3	大豆 13g 1	焼きのり 1g 2	上白糖 2.6g 5	みりん風調味料 1.3g
	たまねぎ 39g 4	コンソメ 0.91g	大根 32.5g 4	卵抜きマヨネーズ 7.8g 6	にんにく 0.04g 4	カットトマト 13g 3	豆腐 23.4g 1	淡口しょうゆ 1.04g	でん粉 2.86g 5
	ごま油 1.3g 6	油 0.52g 6	にんじん 10.9g 3	すりごま 1.04g 6	オイスターソース 5.2g	トマトピューレ 26g	鶏ひき肉 19.5g 1	レモン果汁 1.95g 4	油 0.26g 6
	三温糖 3.9g 5	ベーコン 3.9g 1	里芋 19.5g 5	ウインナー 10.4g 1	三温糖 3.25g 5	ケチャップ 6.5g	薄揚げ 13g 1	豚肉 14.3g 1	水 13g
	みりん風調味料 1.3g	じゃがいも 39g 5	豆腐 33g 1	マカロニ 6.5g 5	淡口しょうゆ 3.25g	ウスターソース 2.6g	大根 13g 4	赤ワイン 0.78g	はくさい 45g 4
	濃口しょうゆ 5.2g	たまねぎ 39g 4	薄揚げ 10.4g 1	👑小松菜(JA) 20g 3	粉末ガラスープ 1.3g	コンソメ 1.04g	にんじん 13g 3	じゃがいも 52g 5	小松菜 7.8g 3
	でん粉 0.39g 5	クリームコーン 36.4g 4	👑小松菜(JA) 1.43g 3	じゃがいも 26g 5	油 1.3g 6	ローリエ 0.01g	👑しめじ 7.8g 4	たまねぎ 52g 4	にんじん 3.9g 3
	いりごま 1.5g 6	パセリ 0.07g 3	だしパック 6.5g	たまねぎ 26g 4	一味唐辛子 0.01g	塩 0.13g	小松菜 10.4g 3	👑にんじん(JA) 13g 3	すりごま 1.3g 6
	わかめ 0.78g 2	豆乳 46g 1	みそ 7.8g 1	にんじん 10g 3	ビーフン 7.8g 5	こしょう 0.01g	こんにゃく 13g 5	大豆 6.5g 1	刻みたくあん 15.6g 4
	👑焼き豚 10.4g 1	みそ 1.3g 1	水 104g	しめじ 6.5g 4	鶏肉 10.4g 1	油 0.65g 6	里芋 13g 5	にんにく 0.26g 4	淡口しょうゆ 0.08g
にんじん 6.5g 3	コンソメ 1.95g		コンソメ 1.95g	豆腐 30g 1	切干大根 5.3g 4	油 1.3g 6	👑しめじ(JA) 6.5g 4	豚肉 19.5g 1	
えのきたけ 10.4g 4	塩 0.13g		淡口しょうゆ 1.3g	小松菜 20g 3	わかめ 1.3g 2	だしパック 6.5g	パセリ 0.03g 3	えび 13g 1	
豆腐 30g 1	こしょう 0.04g		こしょう 0.04g	にんじん 13g 3	刻みたくあん 13g 4	塩 0.07g	トマトピューレ 26g	でん粉 0.52g 5	
はくさい 45.5g 4	水 84.5g 4		水 130g	はくさい 30g 4	ホールコーン 13g 4	濃口しょうゆ 5.2g	赤みそ 1.95g 1	かまぼこ 10.4g 1	
液体ガラスープ 13g		お正月献立		干し椎茸 1.04g 4	卵抜きマヨネーズ 7.8g 6	でん粉 1.3g 5	とんかつソース 1.3g	にんじん 13g 3	
粉末ガラスープ 1.95g				にら 6.5g 3	三温糖 0.39g 5	水 117g	スキムミルク 5.2g 2	キャベツ 33g 4	
淡口しょうゆ 1.3g				液体ガラスープ 13g	濃口しょうゆ 1.3g	1月17日	コンソメ 1.56g	たまねぎ 26g 4	
料理酒 1.3g				粉末ガラスープ 1.56g	スイートポテト 1個 5		👑米粉 3.9g 5	👑青ねぎ(JA) 6.5g 3	
こしょう 0.01g				淡口しょうゆ 2.6g			水 58.5g	だしパック 6.5g	
でん粉 1.95g 5			こしょう 0.01g	水 130g		👑ミゼリー(アセロラ) 1個 5	みそ 7.8g 1		
水 130g			ヨーグルト 1個 2				水 130g		
ごま油 0.26g 6									

日・曜	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	増量麦ごはん 牛乳 👑カレー 花野菜のマヨネーズ和え チーズ	米粉パン 牛乳 👑ヤンニョムチキン ほうれん草ナムル サルグクス(フォー)	ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜の煮びたし 👑豚汁	パン 牛乳 フランクフルトの ミートソースかけ アルファベット マカロニスープ 牛乳混入粉末コーヒ	減量ごはん 牛乳 減塩みそラーメン かまぼことツナの マヨネーズ炒め 小魚	減量ごはん 👑柿の葉ずし 牛乳 肉入り卵とじ 吉野汁	パン 牛乳 コロッケ 根菜のソテー はくさいとベーコンの シチュー	ごはん 牛乳 根菜つくね 茎わかめの五目煮 まごわやさしい汁 のりの佃煮
材料名および使用量(ｇ)	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 23.4g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 9.6g 1 👑カレー粉 19.5g 6 ウスターソース 1.04g とんかつソース 1.04g コンソメ 0.1g 👑カレー粉 0.26g ローリエ 0.01g ガラマサラ 0.01g 水 65g ブロッコリー 23.4g 3 カリフラワー 15.6g 4 卵抜きマヨネーズ 7.8g 6 三温糖 0.65g 5 淡口しょうゆ 1.04g スライスチーズ 1枚 2	米粉パン 1個 5 牛乳 1本 2 鶏もも肉(50g) 1個 1 油 5.2g 6 ケチャップ 6.5g 5 コチュジャン 1.3g 濃口しょうゆ 0.13g みりん風調味料 1.95g 三温糖 0.65g 5 料理酒 2.6g いりごま 1.5g 6 ほうれんそう 39g 3 切干大根 2g 4 にんじん 6.5g 3 淡口しょうゆ 1.95g ごま油 1.95g 6 酢 1.3g 上白糖 1.04g 5 フォー 7.8g 5 牛肉 13g 1 豆腐 20g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 10.4g 3 はくさい 32.5g 4 干し椎茸 0.65g 4 えのきたけ 6.5g 4 👑青ねぎ(JA) 6.5g 3 液体ガラスープ 13g 粉末ガラスープ 0.65g 淡口しょうゆ 1.95g 塩 0.01g こしょう 0.03g 水 130g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵(60g) 1切 1 こまつな 53g 3 薄揚げ 13g 1 平天 10.4g 1 三温糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.56g だしパック 1.3g 豚肉 25g 1 豆腐 30g 1 ミニ厚揚げ 22g 1 大根 26g 4 たまねぎ 26g 4 にんじん 13g 3 ごぼう 13g 4 こんにゃく 13g 5 👑青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g みそ 7.8g 1 水 117g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 豚ひき肉 15g 1 たまねぎ 25g 4 パプリカ(黄) 3g 3 油 0.3g 6 トマトピューレ 6g ケチャップ 3g とんかつソース 2g 三温糖 1.5g 5 コンソメ 0.1g パセリ 0.02g 3 水 10g 鶏肉 16.67g 1 マカロニ 10g 5 大豆 12g 1 じゃがいも 39g 5 キャベツ 39g 4 👑にんじん(JA) 12g 3 しめじ(JA) 6.5g 4 淡口しょうゆ 1.3g コンソメ 1.95g こしょう 0.04g 水 95g 牛乳混入粉末 1袋 5 (コーヒ)	減量ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 中華めん 58.5g 5 豚肉 16.9g 1 ホールコーン 10.4g にんにく 0.26g 4 土しょうが 0.26g 4 たまねぎ 26g 4 キャベツ 26g 4 👑青ねぎ(JA) 6.5g 3 粉末ガラスープ 1.56g 赤みそ 2.08g 1 みそ 2.21g 1 淡口しょうゆ 0.13g 豆乳 26g 1 練りごま 5.2g 6 いりごま 1.3g 6 こしょう 0.05g 水 78g かまぼこ 10.4g 1 まぐろ油漬け 13g 1 にんじん 19.5g 3 さやいんげん 13g 3 ごま油 0.65g 6 卵抜きマヨネーズ 6.5g 6 淡口しょうゆ 0.65g 2 小魚 1袋 2	減量ごはん 1食 5 👑(県)柿の葉ずし 1個 5 牛乳 1本 2 豚肉 15.6g 1 👑にんじん(JA) 6.5g 3 むき枝豆 6.5g 4 卵 39g 1 たまねぎ 39g 4 土しょうが 0.52g 4 三温糖 1.95g 5 濃口しょうゆ 5.2g みりん風調味料 1.3g 料理酒 1.04g だし汁 13g 鶏肉 19.5g 1 豆腐 30g 1 ミニ厚揚げ 15g 1 大根 19.5g 4 👑にんじん(JA) 13g 3 こんにゃく 10.4g 5 👑生しいたけ(JA) 3.9g 4 はくさい 16.9g 4 👑青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 3 淡口しょうゆ 3.9g みりん風調味料 1.04g でん粉 1.95g 5 水 117g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1個 5 油 5g 6 ごぼう 26g 4 にんじん 26g 3 さやいんげん 10.4g 3 油 0.65g 6 三温糖 3.9g 5 濃口しょうゆ 2.6g いりごま 0.39g 6 卵抜きマヨネーズ 5.2g 6 はくさい 39g 4 ベーコン 7.8g 1 さつまいも 29.9g 5 たまねぎ 26g 4 パセリ 0.05g 3 牛乳 20g 2 スキムミルク 5.2g 2 米粉 5.2g 5 コンソメ 2.6g こしょう 0.01g みそ 1.56g 1 水 130g のりの佃煮 1袋 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 根菜つくね(60g) 1個 1 茎わかめ 15.6g 2 平天 20g 1 こんにゃく 10.4g 5 にんじん 6.5g 3 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 1.95g みりん風調味料 1.04g ごま油 0.65g 6 たまねぎ 26g 4 かぼちゃ 19.5g 3 小松菜(JA) 13g 3 にんじん 3.9g 3 じゃがいも 26g 5 👑しめじ(JA) 6.5g 4 薄揚げ 12.8g 1 わかめ 0.26g 2 すりごま 3.9g 6 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 水 117g
中学	Ical -/たんぱく質 804kcal 27.5g	Ical -/たんぱく質 754kcal 38.2g	Ical -/たんぱく質 749kcal 33.5g	Ical -/たんぱく質 709kcal 33.5g	Ical -/たんぱく質 752kcal 29.8g	Ical -/たんぱく質 728kcal 31.5g	Ical -/たんぱく質 834kcal 27.0g	Ical -/たんぱく質 737kcal 25.8g
	👑ならのしか 奈良県産 こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産			👑適量給食	まほろばの日	👑お正月の日の日		

6つの基礎食品群

1群 魚、肉、卵、豆・
豆乳製品

たんぱく質を多く含む食品

2群 牛乳・乳製品、
小魚、海藻

無機質を多く含む食品

3群 緑黄色野菜

ビタミンAを多く含む食品

4群 そのほかの野菜、
果物

ビタミンCを多く含む食品

5群 米、パン、めん、
いも、砂糖

炭水化物を多く含む食品

6群 油脂

脂質を多く含む食品

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

※ 献立名横の 👑 は、リクエスト献立の順位です。

1月分栄養素等平均摂取量 エネルギー；760kcal， たんぱく質；30.6g， 脂質；22.5g， カルシウム；388mg， 鉄；4.8g，
ビタミンA；304μgRE， ビタミンB1；0.71 mg， ビタミンB2；0.61 mg， ビタミンC；33 mg， 食物繊維；6.7g， 食塩相当量；3.0g