



令和 8 年 1 月分



きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク(g)	カロリー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う			
		小学校・中学年	中学校	血 や に く に な る (赤)	体 の 調 子 を と と の え る (緑)	力 や 熱 の も と に な る (黄)	
9(金)	ごはん かつおふりかけ ぞうに (てんのうじかぶら) さわらのたつたあげ こうはくのゆずあえ くろまめあまに 牛乳	 	624kcal 23.7g	779kcal 30.7g	とうふ うすあげ しろみそ にぼし さわら けずりぶし くろまめ ぎゅうにゅう	てんのうじかぶら かぶのは きんときになんじん つちしょうが はくさい になんじん ゆずかじゅう	こめ ふりかけ しらたまだんご でんぷん
13(火)	ごはん いもに ホキのこめこあげ てづくりのりつくだに 牛乳		620kcal 27.5g	749kcal 33.1g	ぶたにく けずりぶし ホキ あまのり ひじき ぎゅうにゅう	になんじん だいこん ほししいたけ まいたけ しろねぎ こんにやく	こめ さといも でんぷん こめでんぷん
14(水)	あげパン スープに キャベツのサラダ (わふうドレッシング) 牛乳		604kcal 24.3g	839kcal 30.7g	とりにく とりがらスープ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん になんじん えだまめ キャベツ こまつな ホールコーン	コッペパン グラニューとう じゃがいも わふうドレッシング
15(木)	だいこんごはん (たなべだいこん) ちゃんこみそしる あじのソースふうみこめこあげ ミニはっこうにゅう (プレーン)		600kcal 24.1g	786kcal 33.5g	とりにく うすあげ とうふ チキンボール あかみそ しろみそ にぼし あじ ミニはっこうにゅう	たなべだいこん だいこん になんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ だいこんのは つちしょうが	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん
16(金)	こめこパン (にゅう・こむぎあり) ポークビーンズ とりにくのマーマレードやき フルーツゼリーミックス (りんごかん・みかんゼリー) 牛乳		655kcal 36.5g	876kcal 48.5g	ぶたにく だいず とりがらスープ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ になんじん ぶなしめじ ソテーたまねぎ りんごかん	こめこパン じゃがいも デミグラスソース ビーフシチューのもと マーマレード でんぷん みかんゼリー
19(月)	かなんカレー (こめこ) やきチキンナゲット(こむぎなし) ツナとキャベツのサラダ (トウバンジャン・ごま) ヨーグルト		641kcal 24.1g	793kcal 30.3g	とりミンチ あつあげ けずりぶし チキンナゲット ツナ ヨーグルト	たなべだいこん きんときになんじん たまねぎ ごぼう カレーこ キャベツ きゅうり もやし になんじん にんにく しろねぎ つちしょうが	こめ さといも こめこカレールウ ごま
20(火)	ごはん ぶたにくのすきに ししゃものこめこあげ かなんはくさいとだいこんばのあえもの 牛乳		625kcal 25.8g	779kcal 34.2g	ぶたにく やきとうふ けずりぶし ししゃも ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおねぎ いとこんにやく つちしょうが はくさい だいこんのは になんじん	こめ じゃがいも こめでんぷん でんぷん
21(水)	さつまいもごはん (ごましお) かすじる くじらのたつたあげ はっこうにゅう (いちご)		622kcal 31.7g	785kcal 39.4g	ぶたにく うすあげ ちくわ あかみそ しろみそ けずりぶし くじら はっこうにゅう(いちご)	だいこん になんじん こんにやく だいこんのは つちしょうが	こめ さつまいも ごま さけかす でんぷん こめでんぷん
22(木)	ごはん かきたまじる あかうおのこうみやき きりぼしだいこんのいために 牛乳 こくとうだいず (中のみ)		603kcal 28.8g	780kcal 40.0g	けいらん とりにく とうふ うすあげ けずりぶし あかうお ひらてん ぎゅうにゅう こくとうだいず (中のみ)	はくさい こまつな になんじん レモンかじゅう きりぼしだいこん	こめ
23(金)	コッペパン コーンポタージュ たなべだいこんのグラタン 牛乳 いちごジャム		615kcal 28.9g	814kcal 37.5g	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりがらスープ ぶたミンチ トマト	たまねぎ になんじん パセリ コンピューレ カレーこ たなべだいこん だいこん トマト	コッペパン じゃがいも マカロニ いちごジャム
26(月)	ちゅうかふうたきこみごはん こめこめのスープ あげどりのネギだれかけ (トウバンジャン) 牛乳		661kcal 26.8g	817kcal 32.8g	ぶたにく うすあげ とりがらスープ とりにく ポークブイヨン ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく になんじん こんにやく あおねぎ ほししいたけ たまねぎ こまつな しろねぎ	こめ ビーフン でんぷん
27(火)	オリーブパン ポトフ ハートのハンバーグ (たまご・にゅう・こむぎなし) ケチャップソース フルーツポンチ (おうとうかん・みかんゼリー・ぶどうゼリー) 牛乳		618kcal 27.3g	802kcal 35.0g	とりにく とりがらスープ ハンバーグ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ だいこん になんじん えだまめ おうとうかん アロエ	オリーブパン じゃがいも でんぷん みかんゼリー ぶどうゼリー
28(水)	ごはん とんじる さばのこめこあげおろししょうゆかけ はるさめサラダ 牛乳		666kcal 28.8g	849kcal 38.9g	ぶたにく うすあげ あかみそ にぼし さば けずりぶし ハム ぎゅうにゅう	だいこん になんじん ごぼう こんにやく だいこんのは きゅうり もやし	こめ こめでんぷん でんぷん はるさめ
29(木)	ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる にくじゃが ひじきとだいずのもの 牛乳 あじつきじゃこ (中のみ)		611kcal 26.2g	757kcal 34.0g	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし ぶたにく けずりぶし ひじき だいず こなかつお ぎゅうにゅう あじつきじゃこ (中のみ)	はくさい こまつな たまねぎ になんじん いとこんにやく えだまめ	こめ じゃがいも
30(金)	コッペパン ほうれんそうのクリームシチュー さけのムニエル (にゅう・こむぎあり) コールスローサラダ (フレンチドレッシング) 牛乳		636kcal 32.1g	837kcal 39.0g	とりにく とりがらスープ なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう さけ	ほうれんそう はくさい たまねぎ になんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン バター こむぎこ フレンチドレッシング

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

※栄養三食※ 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤: 主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

黄: 主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑: 主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定 産地(魚介類の加工地は 原則国内)	さといも	町内産	かぶのは	町内産	てんのうじかぶら	町内産	キャベツ	町内産	だいこんのは	町内産	だいこん	町内産	たなべだいこん	町内産
	あおねぎ	町内産	はくさい	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	さつまいも	徳島県	じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県
	きゅうり	宮崎県	つちしょうが	高知県	たまねぎ	北海道	になんじん	北海道	きんときになんじん	香川県	にんにく	青森県	しろねぎ	長野県
	パセリ	長野県	もやし	岐阜県	ぶなしめじ	長野県	まいたけ	長野県	あじ	チリ	あかうお	アメリカ	さけ	北海道
	さば	ノルウェー	さわら	韓国	ししゃも	アイスランド	ホキ	ニュージーランド	くじら	北西太平洋	ぶたにく	北海道	とりにく	熊本県

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜 鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 μgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	627 kcal	※ 18 % 28 g	※ 30 % 21 g	2.3 g	365 mg	3.4 mg	194 μgRAE	0.46 mg	0.54 mg	21 mg	5.0 g	86 mg	3.0 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均	803 kcal	※ 18 % 36 g	※ 29 % 26 g	3.1 g	417 mg	4.6 mg	234 μgRAE	0.60 mg	0.64 mg	27 mg	6.6 g	109 mg	3.9 mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう