

















# 1月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーになる食品(きいろ)	主に体をつくるもとになる食品(あか)	主に体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9(木)	ごはん		じゃがマーボー えのきとわかめのナムル	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ もやし こまつな えのきだけ	598 19.9
10(金)	★かがみびらきこんだて★ よろこんぶごはん		あかうおのたつたあげ かんとうふうこうはくそうに	こめ あぶら かたくりこ もち さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ あかうお とりにく	しょうが ほししいたけ にんじん だいごん こまつな	638 26.4
14(火)	ごはん		にくどうふ わふうサラダ	こめ しらたき あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいごん	586 24.0
15(水)	ごはん		さけのしおやき たくあんあえ みそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ どうふ わかめ みそ	たくあんづけ こまつな キャベツ にんじん しめじ ねぎ	610 24.8
16(木)	★きゅうしよく いいんかい こうあん★ キムチチャーハン		あげしゅうまい わかめスープ	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ホークシュウマイ どうふ とりにく わかめ	はくさいキムチ ねぎ コーン あおピーマン たまねぎ にんじん こまつな	599 23.5
17(金)	ツイストパン		まめとシーフードのトマトに フルーツしらたま	ツイストパン ジャがいも あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう いか あさり ひよこまめ しらいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト もも(しろ) もも(き) りんご ようなし	666 25.7
20(月)	★きゅうしよく いいんかい こうあん★ ごはん		ブルコギ ごまだれサラダ トックスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ にら きゅうり キャベツ チンゲンサイ	647 25.4
21(火)	★きょうどりょうり にいがだけん★ のっぺいうどん (じごなうどん)		きくいりかわりなます ささだんご	じごなうどん さといも あぶら かたくりこ さとう ささだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいごん ねぎ ゆず きくのはな	601 21.6
22(水)	★カレーのひ★ トマトチキンカレー (ごはん)		かいそうサラダ いよかんゼリー	こめ ジャがいも カレールウ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン いよかんゼリー	648 21.9
23(木)	ごはん		かんこくふうあじつけのり ピリからにくじゃが こんにやくサラダ	こめ ジャがいも あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	622 22.2
24(金)	れんこんごはん		たらのあおのりたつたあげ みぞれじる	こめ さとう あぶら かたくりこ ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たら あおのり とりにく	ごぼう れんこん にんじん だいごん ねぎ こまつな	582 22.9
27(月)	ごはん		しせんふうマーボーどうふ くきわかめのチョナムル	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ くきわかめ	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ	609 26.4
28(火)	★せかいのりょうり カナダ★ しよくパン		メープルシロップ サーモンチャウダー グリーンサラダ	しよくパン メープルシロップ ジャがいも あぶら ホワイトルウ さとう	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり フロccoli	606 23.0
29(水)	ごはん		ユーリンチー おこげのスープ ちゅうかきゅうり	こめ あぶら さとう おこげ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく いか	にんにく しょうが はくさい もやし にんじん だけのこ きくらげ きゅうり ねぎ	690 25.0
30(木)	おやこどん (ごはん)		わかめのすのもの ほんかん	こめ さとう かたくりこ わかめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ グリンピース もやし きゅうり ほんかん	596 26.4
31(金)	★せつぶんこんだて★ いわしのかばやきどん (ごはん)		げんちんじる きなこだいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ジャがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし どうふ だいず きなこ	だいごん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こまつな	665 24.3

●主な加工品一覧表

日	加工品	成分
16(木)	ホークシュウマイ	豚肉、たまねぎ、鶏肉、豚脂、でん粉、小麦粉、グリーンピース、砂糖、清酒、しょうゆ、食塩、なたね油、チキンエキス調味料、香辛料、大豆粉、調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、水
21(火)	ささだんご	うるち粉、もち粉、砂糖(上白糖)、麦芽糖、澱粉、粉末よもぎ、小麦粉、酵素(β-アミラーゼ)、水、砂糖、小豆、寒天、食塩、水、食用大豆油
22(水)	いよかんゼリー	糖類(砂糖、異性化液糖)、いよかん濃縮果汁(国内製造)、砂糖、難消化性デキストリン、寒天(グル化剤由来)、グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ヒロリン酸鉄、香料、水
24(金)	たらのあおのりたつたあげ	白糸たら、馬鈴薯でん粉、白醤油、酒、みりん、青のり
29(水)	おこげ	もち米(国産)、植物油、酸化防止剤(ビタミンE)、食塩

◇献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

※紙の献立表が必要な場合は担任にお知らせください。