

# 1月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウム など)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	
11 (木)	ななくさごはん お正月にちなんだ こんだて		きんめだいのしろしょうゆやき けんちんじる かわりなます	こめ あぶら さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう きんめだい とうふ あぶらあげ	だいこん かぶ せり はこべ なすな ほとけのぎ ごぎょう こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ゆず	553 22.4
12 (金)	くろまめごはん 鏡開きにちなんだ こんだて		きびなごフライ おそうに みかん	こめ もちごめ あぶら パンこ こむぎこ でんぷん しらたまち さといも	ぎゅうにゅう くろまめ きびなご とりにく	にんじん だいこん こまつな ねぎ みかん	589 18.9
15 (月)	シュガーあげパン 		はくさいとにくだんごのスープ ひじきのマリネ いちご	コッパン(小麦・乳含む) あぶら さとう にんぎのあげパン☆	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ひじき	はくさい たまねぎ こまつな にんじん しょうが えだまめ きゅうり だいこん いちご	565 19.6
16 (火)	わかめうどん (じごなうどん)		だいずのしやりしやりあげ ツナいりおひたし	うどん さとう でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず ツナフレック	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな もやし	602 24.7
17 (水)	むぎごはん なっとうふりかけ		にくじゃが こますあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう なっとう のり ふたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな キャベツ もやし かぼちゃ	603 23.2
18 (木)	コッパンスライス 		スラッピージョー じゃがいものスープに はれひめ	コッパン(小麦・乳含む) あぶら デミグラスベース(小麦不使用) じゃがいも こめパンこ アメリカの料理紹介	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな セロリー しめじ はれひめ	665 26.1
19 (金)	むぎごはん 		おやこに こまつなわかめのサラダ ほんかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	たまねぎ さやいんげん にんじん しめじ きゅうり とうもろこし こまつな ほんかん	668 27.8
22 (月)	むぎごはん 旬のぶり		のりのつくだに ぶりのてりやき のっぺいじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう のり ぶり ちくわ(小麦含む) なまあげ	ごぼう こんにやく れんこん にんじん しいたけ	611 25.8
23 (火)	アロス・ロホ 		スパイシーチキン やさいスープ	こめ あぶら でんぷん こめこ じゃがいも メキシコの料理紹介☆	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン だいず	パプリカ たまねぎ とうもろこし にんにく トマト グリンピース セロリー にんじん こまつな	584 26.0
24 (水)	むぎごはん		さけのしおやき こめこのすいとん きゅうりとたくあんのあえもの	こめ むぎ あぶら こめこ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう さけ ふたにく あぶらあげ	ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん きゅうり せんぎりだいこんづけ	557 24.0
25 (木)	むぎごはん 		さいのくにボークカレー ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(小麦・乳不使用) さとう 埼玉県の武州豚を使用します	ぎゅうにゅう きゅうりにく いんげんまめ ひよこめ だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ セロリー	615 19.7
26 (金)	まいたけごはん 福島県の郷土料理		ことじ みそあえ みかん	こめ あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう なまあげ スルメイカ ちくわ(小麦含む) みそ あぶらあげ	キャベツ まいたけ にんじん きくらげ こまつな みかん	564 21.8
29 (月)	メーブルトースト 		カナダふうとうにゅうチャウダー フレンチサラダ ヨーグルト	しよくパン(小麦・乳含む) メーブルシロップ マーガリン(乳不使用) じゃがいも あぶら さとう シチュールウ(小麦・乳不使用)	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう さけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ パプリカ	636 27.0
30 (火)	わかめむぎごはん		さばのごまふうみやき さといもじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さば ふたにく わかめ みそ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	597 24.9
31 (水)	むぎごはん 		なまあげとじゃがいものカレーに こまつなとえのきのからしあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく	たまねぎ にんじん しらたき こまつな えのきたけ キャベツ もやし	599 24.2

- 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。
- 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
- スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均  
栄養  
量

エネルギー	たんぱく質
601	23.7
kcal	g