

















1月分 予定こんだて表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価					
	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】	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)					
9 (木)	ななくさごはん		あかうおのてりやき けんちんじる かわりなます	こめ さとう	あぶら ごま	さといも	ぎゅうにゅう あかうおのてりやきづけ (小麦・さけ含む)	だいこん なすな にんじん ゆず	かぶ ほとけのぎ ごぼう ねぎ	せり ごぎょう ねぎ	はこべ こんにゃく しいたけ	570 23.3
10 (金)	くろまめごはん		きびなごカリカリフライ おそうじ	こめ しらたまもち	もちごめ さといも	あぶら	ぎゅうにゅう くらだいず とりにく きびなごカリカリフライ	にんじん だいこん こまつな	だいこん こまつな	ねぎ		535 18.1
14 (火)	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	コッペパン (小麦・乳含む) さとう	あぶら		ぎゅうにゅう にくだんご ひじき	はくさい しょうが	たまねぎ えだまめ	こまつな きゅうり	にんじん だいこん	555 19.5
15 (水)	むぎごはん		さいのくになっとう にくじゃが こますあえ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう なっとう (タレに小麦含む)	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	しらたき もやし	さやえんどう	643 27.4
16 (木)	アロス・ロボ		スパイシーチキン やさしいスープ	こめ 小めこ	あぶら じゃがいも	でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいず	たまねぎ グリーンピース こまつな	とうもろこし パプリカ	にんにく セロリー	トマト にんじん	595 26.1
17 (金)	むぎごはん		おやこに こまつなとわかめのサラダ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	たまご わかめ	たまねぎ きゅうり	さやえんどう とうもろこし こまつな	にんじん しめじ	636 27.1
20 (月)	コッペパンスライス		スラッピーソー じゃがいものスープに	コッペパン (小麦・乳含む) デミグラスベース (小麦不使用) じゃがいも	あぶら	こめパンこ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	にんにく トマト	たまねぎ こまつな	にんじん セロリー	マッシュルーム しめじ	562 23.6
21 (火)	むぎごはん		のりのつくだに ぶりのてりやき のっぺいじる	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ	のり ぶり	ごぼう しいたけ	こんにゃく れんこん	にんじん	679 31.2
22 (水)	わかめうどん じごなうどん		だいのししゃりしゃりあげ ツナいりおひたし	うどん 小めこ	さとう あぶら	でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず ツナフレック とりにく	にんじん もやし	えのきたけ にんじん	ねぎ こまつな		602 24.7
23 (木)	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おえもの	こめ 小めこ	むぎ ごま	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	ふたにく ほうれんそう きゅうり	だいこん せんぎりだいこんづけ	たまねぎ	にんじん	597 30.7
24 (金)	むぎごはん		さいのくにポークカレー ビーンズサラダ	こめ じゃがいも さとう	むぎ カレールウ (小麦・乳不使用)	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこめめ だいず	たまねぎ トマト	にんじん きゅうり	にんにく キャベツ	しょうが セロリー	607 20.0
27 (月)	まいだけごはん		ことじ みそあえ みかん	こめ さといも	あぶら ごま	さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ちくわ みそ あぶらあげ	スルメイカ	キャベツ こまつな	まいだけ みかん	にんじん きくらげ	562 22.1
28 (火)	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	しょくパン (小麦・乳含む) マーガリン (乳不使用) あぶら シチュールウ (小麦・乳不使用)	メーブルシロップ じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	とうにゅう たまねぎ キャベツ	にんじん パセリ	マッシュルーム パプリカ	きゅうり	569 22.7
29 (水)	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 さとう	むぎ ごま	あぶら さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ	ふたにく みそ	にんじん ごぼう	ねぎ	しょうが	572 22.8
30 (木)	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 さとう	むぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく	たまねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ	しらたき もやし	こまつな	599 24.2
31 (金)	ナポリタン バターロール		ししゃもフライ わかめサラダ	スパゲッティ さとう	バターロール (小麦・乳含む) あぶら		ぎゅうにゅう ウインナー ししゃもフライ (小麦含む)	にんにく ピーマン きゅうり	にんじん トマト	たまねぎ パセリ	マッシュルーム だいこん	698 24.0

・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
	599 kcal	24.2 g