



1月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養価			
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にぐ・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
11	木	旨煮丼 (麦ごはん)	白玉ぜんざい	鏡開きの献立	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あずき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ほししいたけ にんにく しょうが	618	20.9	
12	金	わかめうどん (地粉うどん)	二色天ぷら(ちくわ・さつまいも) 香り漬け		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら さつまいも	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	649	24.4	
15	月	麦ごはん	親子煮 なめたけ和え		ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	605	25.1	
16	火	ツナとコーンの ピラフ	タンドリーチキン 白いんげん豆のスープ		ぎゅうにゅう ツナ とりにく ヨーグルト しろういんげんまめ ベーコン	こめ バター あぶら	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム	572	29.6	
17	水	麦ごはん	肉じゃが 和風サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	591	19.5	
18	木	麦ごはん	マーボー豆腐 茎わかめのナムル スイーツスプリング	季節のたべもの「スイーツスプリング」	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くわわかめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン ほししいたけ にんにく もやし きゅうり えのきだけ スイーツスプリング	601	24.2	
19	金	メープル トースト	豆とウインナーのトマト煮 コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ウインナー だいす チーズ	パン パター さとう メープルシロップ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ コーン きゅうり	678	22.6	
22	月	大豆入り ひじきごはん	ししゃもの立田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう だいす ひじき とりにく ししゃも あぶらあげ とうふ わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース ながねぎ こまつな しめじ	625	26.2	
23	火	冬野菜カレー ライス	小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト	季節のたべもの「れんこん」大根	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも こむぎこ パター さとう	だいこん れんこん たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり コーン	692	23.1	
24	水	麦ごはん	プリの照り焼き れんこんのきんぴら 大根とわかめのみそ汁	季節のたべもの「フリ」れんこん「大根」	ぎゅうにゅう プリ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな えのきだけ	587	27.9	
25	木	きな粉 揚げパン	じゃがいもとベーコンのスープ ほうれん草とコーンの野菜炒め	季節のたべもの「ほうれん草」	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 コーン にんにく	629	22.4	
26	金	白飯	れんこんとタラの甘辛煮 小松菜と白菜ののり和え	季節のたべもの「れんこん」「タラ」「白菜」	ぎゅうにゅう タラ のり	こめ あぶら さとう でんぷん	れんこん にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こまつな もやし はくさい	582	22.3	
29	月	コッパパン	花野菜のクラムチャウダースープ マカロニサラダ ボンカン	季節のたべもの「フロccoli」「カリフラワー」	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しろはなまめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ さとう	カリフラワー フロccoli にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ポンカン	672	23.5	
30	火	麦ごはん	タラの立田揚げ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	季節のたべもの「タラ」「小松菜」「大根」	ぎゅうにゅう タラ とうふ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにゃく	りょくとうもやし こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	598	23.9	
31	水	和風 スパゲッティ	スパイシーポテト フルーツサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか のり	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン みかん パイン キャベツ きゅうり	581	21.9	
		1月の給食目標		感謝の気持ちをもとう			基準摂取栄養量 I補片 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。		619	23.8

5・6年生おすすぬ献立

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。