



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のえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
9	木	旨煮丼 (麦ごはん)		鏡開きの献立 塩昆布和え 白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あずき こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	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 きゅうり キャベツ	628	21.5
10	金	麦ごはん		肉じゃが 米粉めんサラダ	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	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン きゅうり キャベツ	603	19.3
14	火	麦ごはん		ホキの韓国薬味ソースかけ ゆかり和え トックスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう トック でんぷん	ながねぎ にんにく にんじん もやし えのきたけ キャベツ きゅうり	619	22.4
15	水	メープル トースト		豆とウィンナーのトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	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 きゅうり コーン	662	22.6
16	木	麦ごはん		季節のたべもの「スイートスプリング」 四川豆腐 春雨サラダ スイートスプリング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし こまつな コーン スイートスプリング	612	24.2
17	金	和風 スパゲッティ		スパイシーポテト ごまだれサラダ	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 ごま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ピーマン もやし キャベツ きゅうり	586	23.2
20	月	親子丼 (麦ごはん)		芋と豆のかりんとう 磯香和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず のり	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも あぶら	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 キャベツ	649	24.3
21	火	麦ごはん		じゃがいもの肉みそソース わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	602	21.2
22	水	子供パン		季節のたべもの「タラ」 タラフライ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう タラ ベーコン しらいんげんまめ	パン さとう じゃがいも マカロニ パンこ	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ セロリ にんにく トマト	652	23.6
23	木	冬野菜カレー (麦ごはん)		季節のたべもの「れんこん」「だいこん」 ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	こめ むぎ あぶら さつまいも こむぎこ バター さつまいも 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 りんご トマト きゅうり キャベツ	625	21.2
24	金	麦ごはん		赤魚の西京焼き きんぴら かきたま汁	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく わかめ たまご とうふ	こめ むぎ こんやく さとう あぶら ごま でんぷん	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	601	27.6
27	月	鶏肉とまいたけの ごはん		きびなごごまフライ わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ きびなご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも パンこ	まいたけ にんじん ながねぎ こまつな	563	22.3
28	火	ちゃんぽん麺		春巻き ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると	ちゃんぽんめん あぶら でんぷん はるまきのかわ さとう ごま	しょうが もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ えのきたけ きゅうり こまつな	678	19.3
29	水	麦ごはん		鶏肉のねぎ塩炒め ポテトサラダ ボンカン	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく きゅうり コーン ポンカン	614	24.0
30	木	とり五目 ごはん		カレイの立田揚げ フルーツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく カレイ	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん みかん パイン キャベツ きゅうり	565	24.8
31	金	黒パン		季節のたべもの「白菜」 白菜のシチュー 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ わかめ	パン あぶら こむぎこ バター さとう	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり コーン	635	24.0
		1月の給食目標		感謝の気持ちをもとう		基準摂取栄養量 1人1日 - : 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。		618	22.8

6年生おすすすめ献立

*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、御了承ください。