

1月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
9(木)	麦ごはん		生揚げと野菜のみそ煮 フルーツなます★ お正月料理	牛乳 生揚げ みそ とり肉	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 油	こまつな たけのこ しょうが だいこん にんじん しめじ なつみかん缶 キャベツ ねぎ レモン果汁 たまねぎ	598 24.1
10(金)	旨煮丼 (麦ごはん)		白玉ぜんざい 鏡開き(1/11)	牛乳 えび とり肉 あずき いか	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉もち 油	にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ はくさい チンゲンサイ	572 26.9
14(火)	みそけんちんうどん (地粉うどん)		小魚いりいもけんぴ からしあえ	牛乳 油揚げ 煮干し みそ	地粉うどん さつまいも さといも はちみつ 油 砂糖 こんにゃく	にんじん ねぎ こまつな もやし ごぼう	583 20.7
15(水)	ターメリックライス		バターチキンカレー 手作り福神漬け	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳ヨーグルト	米 麦 豆乳バター 砂糖 油 バター	にんにく きゅうり しょうが だいこん たまねぎ れんこん	610 23.3
16(木)	姉妹都市の料理(福島県南会津町) 会津ソースかつ丼 (麦ごはん)		きのこ汁 磯香あえ	牛乳 とんかつ ひじき とり肉 のり みそ	米 麦 さといも 砂糖 油	にんじん しめじ ねぎ こまつな しいたけ もやし だいこん えのきたけ	579 21.7
17(金)	森さんのごはん		昔の給食 鮭の塩焼き すいとん おひたし	牛乳 さけ 油揚げ	米 すいとん	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ だいこん はくさい ほうれんそう こまつな しめじ もやし	566 27.7
20(月)	れんこんごはん		いかフライ せんべい汁 いちご	牛乳 ほたて貝柱 いかフライ 油揚げ とり肉	米 油 こんにゃく 南部せんべい	にんじん はくさい れんこん しいたけ ねぎ だいこん いちご	581 22.3
21(火)	スクールメロンパン		米粉のシチュー こんにゃくサラダ 季節のたべもの	牛乳 ウインナー 脱脂粉乳 あさり とり肉 白いんげん豆	スクールメロンパン 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米粉 こんにゃく 油	だいこん どうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁	585 22.3
22(水)	スパゲティナポリタン		わかさぎカリカリフライ 海そうサラダ 手作りスイートポテト	牛乳 わかさぎカリカリフライ ウインナー 豆乳クリーム 海そう 豆乳 みそ	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 豆乳バター ごま油 さつまいも	にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり たまねぎ だいこん	574 22.9
23(木)	親子丼 (麦ごはん)		しゃりしゃり大豆 塩こんぶあえ	牛乳 卵 塩こんぶ とり肉 だいず	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん たけのこ だいこん きゅうり さやいんげん たまねぎ キャベツ	611 26.7
24(金)	わかめごはん		手作りゼリーフライ 呉汁 埼玉県のB級グルメ	牛乳 とり肉 わかめ だいず おから みそ 卵	米 麦 こんにゃく 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん	606 20.4
27(月)	きなこあげパン		白菜と肉団子のスープ ひじきのごま風味	牛乳 きな粉 ひじき とり肉 豆腐	ツイストパン 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 油	にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ はくさい しょうが きゅうり もやし	612 25.3
28(火)	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 チキンハム みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり にんにく ねぎ もやし	587 25.9
29(水)	とりごぼうピラフ★		オムレツ マカロニカレースープ	牛乳 とり肉 だいず ベーコン オムレツ 豆乳	米 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも 豆乳バター	にんじん マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう ごぼう キャベツ	595 24.3
30(木)	五目チャーハン		はるまき のりとたまごの 中華スープ★	牛乳 やきぶた 卵 はるまき のり 豆腐	米 油 片栗粉 ごま油	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ えだまめ えのきたけ	594 21.8
31(金)	麦ごはん		カレー肉じゃが 庄内ふあえ みかんゼリー	牛乳 牛肉 生揚げ	米 麦 しらたき 油 砂糖 庄内ふ ごま じゃがいも みかんゼリー	にんじん たまねぎ もやし さやいんげん こまつな	589 22.0

・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。
 ・6年生は、校外学習のため24(金)の給食がありません。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	590 kcal	23.6