

# 1月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			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	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	
11(木)	わかめごはん  鏡開き		とり肉のくわ焼き 雑煮 庄内煮あえ	牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 さといも ごま 麩 もち 米粉 砂糖	こまつな ねぎ にんじん しめじ ごぼう もやし	613
			29.7				
12(金)	麦ごはん  		四川風マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 ふた肉	米 麦 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	にら しょうが たけのこ もやし にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく ねぎ きゅうり	570
			25.6				
15(月)	麦ごはん 彩の国なっとう  		肉じゃが 塩こんぶあえ	牛乳 納豆 生揚げ ふた肉 塩こんぶ	米 麦 しらたき ごま油 砂糖 ごま 油 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ さやいんげん たまねぎ だいこん	606
			25.3				
16(火)	ねじり きなこあげパン  		チキンピーンズ ひじのマリネ	牛乳 とり肉 きな粉 だいず ベーコン ひじき	ツイストパン 砂糖 油 じゃがいも	にんじん だいこん にんにく きゅうり たまねぎ	664
			26.5				
17(水)	中華丼 (麦ごはん)  		しゅうまい 大根ときょうりの 中華漬け	牛乳 えび ふた肉 うすら卵 いか しゅうまい	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん たまねぎ きくらげ だいこん しょうが チンゲンサイ たけのこ きゅうり キャベツ	611
			28.0				
18(木)	麦ごはん ごま塩  		生揚げとふた肉のみそ煮 海そうサラダ	牛乳 生揚げ みそ ふた肉 海そう	米 麦 ごま 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり ピーマン ねぎ だいこん たまねぎ しょうが	615
			28.2				
19(金)	カレーうどん (地粉うどん)  		わかさざかりフライ れんこんサラダ	牛乳 わかさざかりフライ とり肉 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 ごま	にんじん ねぎ とうもろこし れんこん さやいんげん たまねぎ きゅうり	659
			65.3				
22(月)	えび玉丼 (麦ごはん)  		いもと豆のかりんとう ゆかりあえ	牛乳 卵 豆乳 えび だいず	米 麦 さつまいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん たまねぎ きゅうり	629
			27.3				
23(火)	れんこんごはん  季節の食べもの		ホッケフライ きのこ汁 ぼんかん	牛乳 油揚げ みそ とり肉 ふた肉 ホッケフライ	米 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ ねぎ れんこん えのきたけ だいこん なめこ ぼんかん	585
			25.8				
24(水)	ポテトピラフ  		米粉のシチュー こんにゃくレモンサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 ウインナー 脱脂粉乳 あさり	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 米粉 バター オリーブ油 こんにゃく	にんじん だいこん きゅうり さやいんげん たまねぎ とうもろこし レモン	614
			23.0				
25(木)	森さんのごはん 手作り 昆布ふりかけ  青森県の郷土料理		ぶりの照焼 せんべい汁	牛乳 ぶり 塩こんぶ とり肉 ちりめんじゃこ	米 南部せんべい 砂糖 油 ごま	にんじん しいたけ だいこん ねぎ はくさい	608
			29.3				
26(金)	ホットサンド  		ポトフ ピーンズサラダ いちご	牛乳 ハム チーズ ひよこ豆 とり肉 金時豆 だいず	子どもパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん キャベツ きゅうり かぶ セロリー たまねぎ いちご	610
			31.1				
29(月)	大谷口小学校給食週間		友好都市の料理「南会津町」 会津 ソースかつ丼 (麦ごはん)	牛乳 どんかつ のり 生揚げ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油	にんじん ごぼう こまつな もやし だいこん	598
			23.7				
30(火)			世界の料理「ロシア」 ターメリック ライス	牛乳 牛肉 豆乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 バター	にんじん マッシュルーム にんにく ピーズ たまねぎ とうもろこし	681
			24.8				
31(水)			世界の料理「アメリカ」 子どもパン マハツクラムチャリダー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト あさり	子どもパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん にんにく キャベツ トマト たまねぎ きゅうり パセリ セロリー とうもろこし	557
			23.2				

・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。  
・3学期より「予定献立表」「給食だより」は、スクリーンによる配信のみになりました。必要に応じてダウンロード・印刷してご活用ください。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	682 kcal	32.7 g