

# 1月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	エネルギーー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ななくさがゆ こうはくなます しらたまあずき くだもの		牛乳,こんぶ,鶏肉,油揚げ,たまご,絹ごし豆腐,あずき	米,白いりごま,油,三温糖,白玉粉,上新粉	だいこん,にんじん,たまねぎ,かぶ,干し椎茸,はくさい,みかん	544 kcal 22.1 g 16.4 g 1.9 g
13 火	むぎごはん いりこのごまがらめ じゃがいもいりナムル とうふのちゅうかに		牛乳,いりこ,豚肉,木綿豆腐	米,麦,白いりごま,三温糖,じゃがいも,油,かたくり粉	もやし,にんじん,きゅうり,にんにく,しょうが,はくさい,ねぎ,グリンピース	587 kcal 26.5 g 19.9 g 2.0 g
14 水	カレーうどん いももち だいこんとわかめのサラダ		牛乳,こんぶ,生揚げ,わかめ	油,かたくり粉,冷凍うどん,じゃがいも,小麦粉,三温糖,白いりごま	たまねぎ,にんじん,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ,こまつな,だいこん,ほうれんそう	435 kcal 17.0 g 14.6 g 2.2 g
15 木	むぎごはん いかのうめやき チャーホーサイ さわにわん		牛乳,いか,油揚げ	米,麦,ノンエッグマヨネーズ,油,綠豆はるさめ,三温糖,つきこん,かたくり粉	しょうが,梅肉,ねぎ,にんじん,エリンギ,たけのこ,もやし,こまつな,だいこん	511 kcal 25.4 g 13.8 g 1.9 g
16 金	パエリア スペニッシュオムレツ しろいんげんまめのスープ		牛乳,イカ,豚肉,たまご,粉チーズ,いんげんまめ	米,麦,バター,油,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,青ピーマン,赤ピーマン,グリンピース,えのきたけ,こまつな	569 kcal 26.9 g 19.6 g 2.7 g
19 月	こうやどうふのそぼろごはん だいすのこふきいも やさいのとうにゅうじる くだもの		牛乳,凍り豆腐,あおのり,大豆,米みそ,調製豆乳	米,麦,油,三温糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,ねぎ,大根,グリンピース,どうもろこし,たまねぎ,しめじ,はくさい,こまつな,みかん	603 kcal 25.6 g 18.2 g 2.5 g
20 火	ゆかりごはん やきししゃも くきわかめいりゆでやさい じゃがいものそぼろあんに		牛乳,ししゃも,くきわかめ,鶏肉,さば厚削り,生揚げ	米,麦,油,三温糖,白いりごま,じゃがいも,かたくり粉	だいこん,にんじん,たまねぎ,レモン,干し椎茸,ねぎ,グリンピース	556 kcal 22.5 g 16.1 g 2.0 g
21 水	むぎごはん つくねのてりやき のりごまあえ よしのじる		牛乳,鶏肉,木綿豆腐,おから,干ひじき,刻みのり,油揚げ	米,麦,油,パン粉,白いりごま,かたくり粉,三温糖,すりごま,つきこん,そうめん	たまねぎ,ねぎ,しょうが,もやし,にんじん,えのきたけ,こまつな,だいこん	542 kcal 22.0 g 16.5 g 2.1 g
22 木	むぎごはん スタミナなっとう ひじきとだいすのマリネ のっぺいじる くだもの		牛乳,鶏肉,挽きわり納豆,干ひじき,大豆,生揚げ	米,麦,油,三温糖,板こんにゃく,かたくり粉	しょうが,にんにく,切干しだいこん,こねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,みかん	575 kcal 25.8 g 18.4 g 2.2 g
23 金	むぎごはん とりのたつたあげ じゃことこんぶのサラダ どさんこじる		牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめんじやこ,糸割りかつお,塩昆布,絹ごし豆腐,米みそ	米,麦,小麦粉,かたくり粉,油,白いりごま,三温糖,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,どうもろこし,ねぎ	627 kcal 26.0 g 23.7 g 1.9 g
26 月	わかめおにぎり あじのしおやき あおなときのこのにびたし みそしる		牛乳,炊き込みわかめ,あじ,花かつお,絹ごし豆腐,油揚げ,米みそ,生わかめ	米,麦,じゃがいも,板こんにゃく	こまつな,もやし,ぶなしめじ,えのきたけ,にんじん,だいこん,ねぎ	557 kcal 27.6 g 18.8 g 1.9 g
27 火	コッペパン さかなのフライ ザワークラウト やさいのポタージュ		牛乳,メルルーサ,鶏肉,粉チーズ	コッペパン,小麦粉,パン粉,三温糖,油,上白糖,じゃがいも,上新粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,どうもろこし	640 kcal 30.0 g 23.7 g 2.9 g
28 水	チキンカレー てづくりふくじんづけ		牛乳,さば厚削り,こんぶ,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖,きび糖,白いりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,グリンピース,きゅうり,だいこん	551 kcal 18.0 g 16.9 g 2.0 g
29 木	むぎごはん ちくわのあしたばふうみあげ いときりかんてんのごまぞあえ なめこじる		牛乳,焼き竹輪,糸寒天,油揚げ,木綿豆腐,米みそ,生わかめ,大豆	米,麦,かたくり粉,薄力粉,油,三温糖,白いりごま	あしたば,にんじん,キャベツ,なめこ,だいこん,ねぎ,こまつな	548 kcal 21.4 g 18.7 g 1.8 g
30 金	メープルフレンチトースト カナディアンサラダ サーモンチャウダー		ジョア,たまご,牛乳,あさり,しろさけ,調製豆乳	食パン,上白糖,バター,メープルシロップ,油,じゃがいも,上新粉	キャベツ,にんじん,プロッコリー,どうもろこし,赤パプリカ,たまねぎ,にんにく,エリンギ,ほうれんそう	470 kcal 21.0 g 11.9 g 2.1 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。