



1月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	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,玉葱,かぶ,干し椎 茸,はくさい,みかん	513 kcal 20.6 g 15.3 g 1.8 g
10 金	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	玉葱,ねぎ,しょうが,しそ葉,もやし,に んじん,えのきたけ,こまつな,だいこ ん	535 kcal 21.5 g 16.1 g 2.4 g
14 火	むぎごはん いりことごまのあまからあえ 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,グリーンピー ス	586 kcal 26.5 g 19.9 g 2.0 g
15 水	カレーうどん チーズいりいもち だいこんとわかめのサラダ くだもの		牛乳,豚肉,こんぶ,生揚げ, さいころチーズ,わかめ	油,かたくり粉,クリーム, 冷凍うどん,じゃがいも, 三温糖,白いりごま	玉葱,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,みかん	504 kcal 20.2 g 17.7 g 2.8 g
16 木	ごまむぎごはん いかのうめやき チャーホーサイ さわにわん		牛乳,いか,豚肉,油揚げ	米,麦,白いりごま,マヨ ネーズ,油,緑豆はるさめ, 三温糖,つきこん,かたく り粉	しょうが,梅肉,しそ葉,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	529 kcal 26.0 g 15.4 g 1.9 g
17 金	バエリア スパニッシュオムレツ しろいんげんまめのスープ		ジョア,鶏肉,イカ,あさり, 豚肉,たまご,粉チーズ,牛 乳,いんげんまめ	米,麦,有塩バター,油,じゃ がいも,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,トマト,青 ピーマン,赤ピーマン,グリーンピース, えのきたけ,こまつな	430 kcal 19.6 g 11.7 g 2.8 g
20 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,鶏肉,凍り豆腐,ちり めんじゃこ,あおのり,大 豆,豚肉,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,グリーン ピース,とうもろこし,たまねぎ,しめ じ,はくさい,こまつな,りんご	603 kcal 25.8 g 18.2 g 2.8 g
21 火	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 んじゃこ,糸削りかつお, 塩昆布,豚肉,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,有塩バター	しょうが,にんにく,キャベツ,りよ くとうもやし,きゅうり,にんじん,とう もろこし,ねぎ	626 kcal 25.8 g 23.6 g 1.9 g
22 水	みそラーメン にくまん ちゅうかあえ		牛乳,豚肉,米みそ	蒸し中華めん,ラード,油, 強力粉,小麦粉,上白糖,三 温糖,ラー油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベ ツ,とうもろこし,もやし,ねぎ,にら,干 し椎茸,たけのこ,だいこん,きゅうり	573 kcal 25.7 g 20.6 g 2.8 g
23 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,豚肉,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, にんじん,こねぎ,はくさい,こまつな, いよかん	565 kcal 24.8 g 17.7 g 2.2 g
24 金	わかめおにぎり さばのしおやき あおなとこののびたし みそしる		牛乳,炊き込みわかめ,鯖, 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	512 kcal 28.0 g 14.6 g 1.8 g
27 月	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,ホキ,ベーコン,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,クリーム	キャベツ,セロリー,玉葱,にんじん,と うもろこし	642 kcal 30.0 g 23.7 g 3.5 g
28 火	チキンカレー てづくりふくじんづけ やきりんご		牛乳,さば厚削り,こんぶ, 鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,有塩 バター,小麦粉,三温糖,さ び糖,白いりごま,グラ ニュー糖,無塩バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ト マト,グリーンピース,きゅうり,だいこ ん,りんご,レモン	613 kcal 18.1 g 18.7 g 2.0 g
29 水	△口ぶしごはん ちくわのあしたばふうみあげ いときりかんでんのごますあえ なめこじる		牛乳,むろあじ,焼き竹輪, 糸寒天,油揚げ,木綿豆腐, 米みそ,生わかめ,大豆	米,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,きゅうり,キャベ ツ,なめこ,だいこん,ねぎ,こまつな	521 kcal 22.2 g 18.6 g 2.2 g
30 木	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		牛乳,たまご,あさり,しろ さけ,調製豆乳	食パン,上白糖,有塩バ 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,ブロッコリー,と うもろこし,赤パプリカ,玉葱,にんに く,エリンギ,ほうれんそう	522 kcal 23.6 g 19.3 g 2.4 g
31 金	ゆかりごはん やきししゃも くきわかめいりポイルやさい 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	きゅうり,だいこん,にんじん,玉葱,し モン,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース	555 kcal 22.5 g 16.0 g 2.0 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。