



# 1月のこんだて

平成27年度  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも になる	緑の食品 体の調子をどとのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
8	金	○	★お正月献立★ ごはん 松風焼き お年玉ゼリー じゃがいもと豆腐の味噌汁	豚肉 鶏肉 レンズまめ たま ごみそ 豆腐 牛乳 あおの り 寒天	米 パン粉 砂糖 じゃがい も ドロップ けし	人参 小松菜 トマトジュース ねぎ 玉葱 干し椎茸	637	24.8
12	火	○	★七草献立★ 鮭ごはん じゃがいものひじき煮 七草雑煮	鮭 ツナ 鶏肉 なんと 牛乳 ひじき	米 麦 じゃがいも 砂糖 さ いも 白玉粉 ゴマ 油	人参 せりレモン 干し椎茸 大根 かぶ	613	20.6
13	水	○	パプリカライスクリームソース コーンサラダ	鶏肉 牛乳 クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 油 ゴマ	人参 パセリ 玉葱 マッシュ ルーム キャベツ ホールコー ン きゅうり	663	18.6
14	木	○	お頭付きたいめし 沢煮椀 紅白しるこ	鯛 油揚げ 豚肉 豆腐 あず き 牛乳	米 白玉粉 砂糖	人参 小松菜 葉付き大根 ご ぼう 干し椎茸 ねぎ	634	22.4
15	金	○	エッグバーガー かぶとキャベツのスープ煮 ごまだれサラダ	たまご 豚肉 ベーコン 牛乳	丸パン じゃがいも 砂糖 マ ヨネーズ 油 ゴマ	人参 かぶの葉 セロリー 玉 葱 キャベツ かぶ もやし きゅ うり	595	23.6
18	月	○	あわごはん えびと豆腐の旨煮 やさいのナムル	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 あわ でんぷん 油 ごま 油 ゴマ	人参 ほうれんそう 玉葱 干し 椎茸 たけのこ ねぎ グリン ピース もやし にんにく 生姜	593	26.5
19	火	○	ドライカレー 人参ラペ	豚肉 レンズまめ ツナ 牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 バター 油 ゴマ	人参 ピーマン トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッシュ ルーム 干しぶどう レモン らっきょう	608	21.2
20	水	○	麦ごはん ぶりの照り焼き くきわかめの炒め物 とうふ汁	ぶり 油揚げ 豆腐 牛乳 ぐ きわかめ	米 麦 砂糖 でんぷん しら たき さいも 油	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ	606	24.2
21	木	○	セサミパン ハンガリアンシチュ ーゆで野菜オニオンソース	豚肉 牛乳 チーズ	セサミパン じゃがいも 小 麦粉 砂糖 油 バター	人参 トマトピューレ パセリ 生姜 にんにく 玉葱 グリン ピース キャベツ もやし きゅ うり	629	21.0
22	金	○	ごはん ひじきふりかけ わかさぎの野菜あんかけ さつま汁	かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき わかさぎ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油 ゴマ ごま油	人参 小松菜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 白菜 もやし グリン ピース ごぼう 大根 ねぎ	626	24.1
25	月	○	みそラーメン ファイバーサ ラダ 煮卵	みそ 豚肉 うずら卵 牛乳 ひじき	蒸し中華めん 砂糖 油 ラード ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉葱 もやし 切干 しだいこん きゅうり	614	23.6
26	火	○	麦ごはん 鯨の竜田揚げ あさづけ 豆腐と油揚げの味噌汁	くじら 豆腐 油揚げ みそ 牛 乳 わかめ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油	人参 生姜 白菜 かぶ ねぎ	615	29.2
27	水	○	黒豆入りちらしずし とうふのまさご焼き わかめのすまし汁	黒豆 えび たまご 鶏肉 豆 腐 牛乳 のり わかめ	米 砂糖 でんぷん 油	人参 小松菜 干し椎茸 かん びょうれんこん 玉葱 グリン ピース えのき ねぎ	589	26.1
28	木	○	ぶどうパン スマイルオムレツ 春雨スープ みかん	ハム たまご ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ	ぶどうパン じゃがいも は るさめ 油 ごま油	人参 ピーマン 小松菜 玉葱 キャベツ みかん	574	25.0
29	金	○	麦ごはん おび天 野菜のごま和え かぶの味噌汁	とびうお 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 黒砂糖 でんぷん 砂 糖 油 ゴマ	人参 たけのこ 生姜 白菜 も やし かぶ えのき ねぎ	609	24.9

★ 全国学校給食週間 ★

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。