

# 1月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	中学年
9 (木)		コメッコポーク カレーライス	★福神漬 パプリカサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ★ふくじんづけ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	632 18.2
10 (金)		ご飯	魚の西京焼き 紅白なます 七草汁 <b>お正月料理</b>	★ぎゅうにゅう たら みそ けずりふし とりにく	ごめ さとう	だいこん きんとき にんじん にんじん かぶ ほししいたけ はくさい せり ねぎ ごまつな	549 25.3
14 (火)		麦ご飯	★松風焼き おかか和え 手作りみその味噌汁 <b>お正月料理</b>	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ かつおぶし けずりふし あぶらあげ	ごめ おおむぎ パンこ さとう ★ごま あぶら あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ はくさい ごまつな ごぼう だいこん	637 27.0
15 (水)		★あずきご飯	★千草あえ 筑前煮 <b>小正月献立</b>	あずき ★ぎゅうにゅう あぶらあげ とりもも けずりふし	ごめ もちごめ ★ごま こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	ごまつな キャベツ もやし にんじん しょうが ごぼう さやいんげん ほししいたけ たけのこ れんこん	574 20.9
16 (木)		麻婆豆腐丼	樺々鶏サラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく	ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なら もやし きゅうり キャベツ	633 25.9
17 (金)		★丸パン	★手作りコロッケ ポイルキャベツ 野菜たっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご とりもも	★まるパン じゃがいも マッシュポテト あぶら ごむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	649 24.0
20 (月)		★親子丼	とろみ仕立ての五色汁 ★花みかん <b>大寒献立</b>	けずりふし とりもも かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ でんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん たけのこ しめじ ごまつな しょうが ★みかん	608 25.1
21 (火)		ご飯	★焼き鯖のねぎかつおたれ ★大根の味噌炒め きのこのすまし汁	★ぎゅうにゅう ★さば かつおぶし ★さつまあげ みそ とりもも わかめ	ごめ さとう あぶら こんにゃく ★ごま	しょうが ねぎ にんじん だいこん さやいんげん えのきたけ しめじ	601 26.3
22 (水)		ミートソース スパゲッティー	ブロッコリーサラダ アップルゼリー	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン アカー	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ごめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー キャベツ ブロッコリー コーン りんごジュース	716 24.0
23 (木)		ご飯	畑のお肉チリソース ★ナムル ★わかめスープ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ わかめ	ごめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ★ごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし にんじん ごまつな セロリー ほししいたけ	613 22.5
24 (金)		ご飯	★鮭の塩焼き ★ごまのおひたし すいとんのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さけ とうふ けずりふし ぶたにく みそ	ごめ ★ごま したらたまご ごむぎこ あぶら	キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	617 29.6
27 (月)		麦ご飯	鯨のマリアナソース 白菜のゆず風味 けんちん汁	★ぎゅうにゅう くじらにく けずりふし とうふ	ごめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが はくさい にんじん ごまつな ゆず ごぼう だいこん ねぎ	613 26.5
28 (火)		★ビビンバ丼	トックスープ ★くだもの (かんきつ類)	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★ごま トック	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ごまつな セロリー ほししいたけ たけのこ だいこん なら ★くだもの (かんきつ類)	625 23.7
29 (水)		★ピザトースト	グリーンサラダ ★クラムチャウダー	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ハム ★クリーム あさり ほうたて ★パルメザンチーズ	★しょくパン あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ ごまつな コーン にんにく ねぎ にんじん セロリー	588 23.1
30 (木)		キムタクご飯	★きんぴらごぼう とびうおのつみれ汁	ベーコン ★ぎゅうにゅう けずりふし とびうおすりみ たらすりみ みそ とうふ	ごめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう ★ごま かたくりこ	だいこん キムチ ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ はくさい ごまつな	547 22.1
31 (金)		千草うどん	★ししゃもの2色揚げ	こんぶ けずりふし とりもも あぶらあげ かまぼこ みそ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★たまご あおりのり	うどん ごむぎこ あぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ	592 31.4

学校給食週間