

# 1月こんだてひょう



ひょう	しゅく	牛乳	こんだて	し ゃ く ひ ん め い			エネルギー(kcal)
				はたらくからたいおんになる(克)	ちやく(はたらくはたらく(食))	からだのちようしをよきよくしよきをもて(みどり)	たんぱく質(g)
8	水	<b>3がっきしぎょうしきのためきゅうしょくなし</b>					
9	木	ミルクパン	ポトフ かみかみチーズナッツサラダ あずきしらたま	パン ジャがいも さとう あぶら しらたまもち カシューナッツ	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ しらすぼし あずき	にんじん バセリ だいこん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	600 22.9
10	金	ぶちまる むぎごはん	さかなのみぞれかけ スティックセニョールのカレーマヨあえ うずらたまごのすましじる	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンフレーク ホキ わかめ とうふ うずらたまご かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	スティックセニョール にんじん ねぎ だいこん しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	560 27.0
13	月	<b>せいじんのひ</b>					
14	火	むぎごはん	とりおうどん だいこんとベーコンのいためもの あじつけのり	こめ むぎ うどん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし(だし) ベーコン いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが だいこん	536 20.9
15	水	ごはん	いわしのおかか しらあえ かきたまじる	こめ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ みそ たまご かまぼこ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	617 24.9
16	木	きなこ あげパン	ミートボールとはくさいのクリームスープ だいこんのナッツサラダ	パン さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ミートボール いんげんまめ チーズ きなこ	にんじん みずな だいこん しめじ たまねぎ はくさい	646 25.3
17	金	ぶちまる むぎごはん	ぶたにくのケチャップいため いりこいりれんこんチップス はるさめスープ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ かまぼこ	ピーマン にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんにく れんこん しいたけ	576 20.6
20	月	まるぱん	ホキフライ かいそうサラダ はくさいとひきにくのあったかスープ	パン パンこ こむぎこ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とりにく とうふ	にんじん ねぎ だいこん はくさい しいたけ しょうが たまねぎ	552 25.0
21	火	むぎごはん	じゃがいものいそに ごまずあえ ちりめんナッツ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶらアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ しらすぼし ひじき だいず	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	598 23.0
22	水	ひまわり きょうな ごはん	さつまいもとぶたにくのいためもの やきねぎのみそしる くまもときょうなふりかけ	こめ こんにやく さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ とうふ あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし) さけ いとかつお	にんじん きょうな ねぎ たまねぎ えのきたけ	611 21.3
23	木	わくわく楽しい 給食作品展 最優秀賞 パイパン	しるビーフン ほっこりさつまいものおかかマヨあえ	パン ビーフン さつまいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ いとかつお チーズ	にんじん ねぎ ブロッコリー はくさい たまねぎ きくらげ しょうが	557 22.5
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん(24にち~30にち)							
24	金	わくわく楽しい 給食作品展 優秀賞 からだにもかんきょうにも やさしいSDGsなおいごはん	もやしちゅうかあえ コーンとたまごのスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく のり たまご ベーコン	ピーマン にんじん たら チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく もやし コーン	568 22.2
27	月	わくわく楽しい 給食作品展 優秀賞 ミルクパン	シャキシャキれんこんとひきにくのやきそば ししゃもフライ フルーツミックス	パン スパゲッティ あぶら パンこ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ししゃも	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん パイナップル おとうろ	585 23.4
28	火	わくわく楽しい 給食作品展 けんさんやさいたっぷりでつ くるソイポロネーゼライス	やさしいスープ てづくりりんごゼリー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぶたにく ベーコン ゼリーのものと	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ たまねぎ なす しょうが はくさい しめじ りんごかじゅう	593 20.0
29	水	昔の給食を 味わう日 ごはん	めざし そくせきづけ こんさいのみそしる	こめ さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう めざし みそ とうふ あぶらあげ いりこ(だし)	にんじん ねぎ キャベツ たくあんづけ だいこん れんこん ごぼう	565 19.2
30	木	<b>3じかんじゅぎょうのためきゅうしょくなし</b>					
31	金	ふゆやさいの カレー	ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり しょうが にんにく だいこん	582 20.6

※ 都合により献立が変更になることがあります。

★ 1月24日から30日まで全国学校給食週間です。