



# 1月分 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
11(火)	むぎごはん 		チキンカレー 白玉フルーツポンチ	とりにく 牛乳	こめ むぎ 白玉粉 じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく トマト みかん なし もも	698	20.1
12(水)	フラワーパン 		ファルファッレのトマト煮 イタリアンサラダ	ウインナー ひよこまめ とりにく 牛乳	フラワーパン こむぎこ じゃがいも マカロニ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	623	22.8
13(木)	わかめごはん 		さわらの西京揚げ みそけんちん汁	さわら みそ とりにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ ごま 砂糖 油	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ながねぎ	635	26.8
14(金)	むぎごはん 		ぶたキムチ丼 かいそうサラダ いちご	ぶたにく かいそう 牛乳	こめ むぎ ごま でんぷん 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん いら にんにく しょうが たけのこ キャベツ ながねぎ はくさい もやし だいこん きゅうり とうもろこし いちご	582	23.0
17(月)	振替休業日 (学校はお休みです)							
18(火)	のっぺいうどん 		にぎすの磯辺フライ なめたけ和え	にぎす あおのり とりにく なまあげ 牛乳	うどん さといも でんぷん 米粉 ごま 油	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	636	26.4
19(水)	まいたけごはん 		ざくざく煮 かぶのゆかり和え ももゼリー	とりにく あぶらあげ なまあげ ちくわ 牛乳	こめ ごま さといも 砂糖 油	まいたけ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ だいこん きゅうり しそ もも	600	21.8
20(木)	こどもパン (スライス) 		スラッピーショー やさいスープ	ぶたにく ひよこまめ とりにく 牛乳	こどもパン じゃがいも パン粉 油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ	602	24.9
21(金)	とうふめし 		さばのしお焼き こしね汁	さば とうふ とりにく みそ 牛乳	こめ 砂糖 油	にんじん しめじ だいこん こんにゃく しいたけ ながねぎ	574	27.9
24(月)	せきはん ごましお 		おそうに おひたし ぼんかん	とりにく なると ささげ 牛乳	もちごめ ごま 白玉粉	だいこん にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし ぼんかん	576	21.8
25(火)	れんこんごはん 		たらのから揚げ ねぎとだいこんのみそ汁	たら とうふ みそ とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ でんぷん 砂糖 油	れんこん ごぼう ながねぎ だいこん こまつな にんじん	568	26.6
26(水)	冬キャベツとツナの ペペロンチーノ 	ぶどう ジュース	ホキのバジルフライ ミネストローネ	ホキ まぐろ(ツナ) ベーコン とりにく レンズ豆	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ マカロニ 砂糖 オリーブ油	キャベツ しめじ トマト たまねぎ にんにく にんじん こまつな ぶどう果汁 バジル	643	25.9
27(木)	コーンとハムの ピラフ 		フライドチキン ABCマカロニスープ チョコクレープ	ハム とりにく 牛乳 豆乳	こめ 米粉 こむぎこ マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ かぶ	669	28.3
28(金)	ココアあげパン (ソフトフランスパン) 		とりにくとひよこ豆のカレー煮 コーンサラダ	とりにく ひよこまめ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんにく トマト ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	698	24.4
31(月)	むぎごはん 		とうふチゲ うましおキャベツ	ぶたにく とうふ 昆布茶 牛乳	こめ むぎ ごま 砂糖 油 ごま油	はくさい にんじん いら もやし しめじ えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	584	26.9

- ・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

1月24日～28日は、木崎小学校の給食週間です。6年生がたてた献立が出来ます。お楽しみに！！



平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
	621	24.8
	Kcal	g

