



1月 給食献立表



日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8 金	ごはん (少なめ)	○	あかうおのしおこうじやき	あかうお		米こうじ	574 kcal	
			あおなとチーズのおひたし	チーズ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん		26.4 g	
			おぞうに くだもの(みかん)	とりにく,なると	にんじん,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	さといも,もち	12.6 g	
			「かがみびらき」 のこんだて		みかん	ごはん	1.9 g	
12 火	ソフトめん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ,あおのり		てんぷらこ,ひまわり油	703 kcal	
			ひじきとささみのさらだ	ひじき,ささみ	ほうれんそう,キャベツ		28.6 g	
			きつねじる	とりにく,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	ひまわり油,さとう	24.1 g	
						ソフトめん	2.8 g	
13 水	ごはん	○	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく,スキムミルク,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,トマト,パセリ	ひまわり油,バター,こむぎこ,はちみつ	688 kcal	
			すくすくごぼうサラダ	ながのけんさん 「信州プレミアム 牛肉」 をたべる日	ちりめんじゃこ	ごぼう,きゅうり,にんじん,だいこん	ごま油,ひまわり油	23.0 g
			さわやかみかんゼリー	かんでん, にゅうさんきんいんりょう	みかん	さとう	22.1 g	
						ごはん	1.3 g	
14 木	米粉パン (少なめ)	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	でんぷん,ひまわり油	495 kcal	
			だいこんサラダ	ツナ	だいこん,ブロッコリー,にんじん,レモン	さとう	22.1 g	
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ,パセリ,にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	ひまわり油,マカロニ	17.5 g	
			【6年ミニバイキング】(3・4年なし)			こめこパン	2.5 g	
15 金	とりごぼう ごはん	○	ひたしまめ	青だいず			603 kcal	
			いそかサラダ	やきのり	キャベツ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	マヨネーズ	30.4 g	
			まだいのみそしる	まだい, みそ	えのきたけ,みずな,こねぎ		21.3 g	
			食べて応援! 愛媛県から「真 鯛」が届きます	とりにく,あぶらあげ	ごぼう,にんじん,ほししいたけ	ごはん,ひまわり油,さとう	2.0 g	
18 月	ごはん	○	さばのうめに	さば	しょうが,うめ	さとう	699 kcal	
			きりぼしだいこんのごますあえ		切干しだいこん,こまつな,にんじん	さとう,ごま	30.2 g	
			かすじる	とり肉,こおりどうふ,みそ	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな		20.3 g	
			くだもの(ぼんかん)		ぼんかん	ごはん	2.4 g	
19 火	ごはん (少なめ)	○	おからコロッケ	とうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,エリンギ,にんじん	こむぎこ,パンこ,ひまわり油	648 kcal	
			ツナサラダ	わかめ,ツナ	キャベツ,みずな,にんじん,レモン		23.9 g	
			ごもくあんかけスープ	ぶたにく,なると,うずらたまご	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ,はくさい,ほうれんそう	ひまわり油,でんぷん	22.9 g	
						ソフトめん	2.2 g	
20 水	ごはん	○	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ	ねぎ	でんぷん,ひまわり油,さとう	589 kcal	
			キャベツのおかかあえ	かつおぶし	こまつな,キャベツ,にんじん		25.9 g	
			スンドゥブチゲ	ぶたにく,あさり,とうふ,たまご	しょうが,はくさい,キムチ,はくさい,ねぎ	ごま油,でんぷん	18.1 g	
						ごはん	1.8 g	
21 木	コッペパン	○	とうふのミートローフ	とりにく,とうふ,ひじき,チーズ,たまご	たまねぎ,コーン	パン粉,さとう	676 kcal	
			グリーンサラダ		ブロッコリー,キャベツ,こまつな,パセリ	ひまわり油,さとう	30.2 g	
			たまごスープ	たまご	ねぎ,しょうが,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,こまつな	じゃがいも,でんぷん	23.2 g	
			ミルクココア			コッペパン	3.2 g	
22 金	ごはん	○	ドライカレー	ぶたひきにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン	ひまわり油	659 kcal	
			あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり,にんじん,キャベツ	じゃがいも,ひまわり油	22.3 g	
			チンゲンサイのミルクスープ	ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム	たまねぎ,パセリ,しめじ,はくさい,チンゲンサイ	バター,こめこ	22.2 g	
						ごはん	1.7 g	
25 月	セルフ おにぎり	○	やきざかな(さけ)	ぎんざけ			601 kcal	
			つぼづけあえ		キャベツ,きゅうり,にんじん,つぼづけ	ごま	26.1 g	
			じゃがいものみそしる	あぶらあげ,みそ	えのきたけ,にんじん,キャベツ,ねぎ	じゃがいも	17.9 g	
				のり,のり		ごはん,ごま	2.0 g	
26 火	ソフト めん (少なめ)	○	ほうれん草のキッシュ	とりにく,たまご,なまクリーム,チーズ	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん	バター	699 kcal	
			サワーづけ		キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	サラダ油,さとう	28.0 g	
			カレーソース	ぶたにく,スキムミルク	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	ひまわり油,じゃがいも,バター,こむぎこ	26.7 g	
						ソフトめん	2.0 g	
27 水	ごはん (少なめ)	○	さんぞくやき	とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	でんぷん,ひまわり油	700 kcal	
			のざわなふりかけ	ちりめんじゃこ,かつおぶし,やきのり	のざわなづけ	ごま	26.2 g	
			すいとんじる	とりにく,あぶらあげ,スキムミルク	えのきたけ,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	こむぎこ,マーガリン	24.7 g	
						ごはん	1.9 g	
28 木	昭和の あげパン	○	ポークビーンズ	だいず,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,パセリ	ひまわり油,じゃがいも,さとう	666 kcal	
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ,きゅうり,にんじん	ひまわり油,さとう	25.8 g	
			チーズ	チーズ			25.8 g	
						コッペパン,さとう,ひまわり油	3.0 g	
29 金	わかめ ごはん	○	ミートココットパイ	ぶたひきにく,チーズ	たまねぎ,トマト	ひまわり油,じゃがいも	666 kcal	
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう,だいこん,きゅうり,にんじん	さとう,ごま油	25.4 g	
			なめこじる	とうふ,みそ	たまねぎ,なめこ,はくさい,ねぎ		22.1 g	
			クレープ(いちご)			クレープ	2.8 g	

「きゅうしよくしゅうかん
のこさずたべよう。」

6年2組
きぼうこんだて