



1月 きゅうしょくこんだてひょう



ひたち ようび	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー kcal	脂肪 g		
		あかたべもの けつえき・きんにく・ほねになる	さいろたべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちょうしをとのえる	たんぱく質 g	食塩相当量 g		
12	まるパン おみくじロック はくさいとぶたにくのスープ 木 みかんゼリー	ぶたにく ウインナー たこ	ぎゅうにゅう うすらたまご	パン マーガリン パンこ ゼリーふんまつ	じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ みかんかじゅう	624 23.8	24.3 2.9
13	わかめごはん しらたまそうに こえびとだいのすのからあげ 金	とりにく うすらたまご かまぼこ だいのす	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	ごはん さといも あぶら	しらたまご でんぷん	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ	659 25.0	17.3 2.8
16	マーボーどうふどん わかめとたまごのスープ あまくさ 月	とうふ ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら でんぷん	むぎ さとう こまあぶら	たけのこ しいたけ にんにく にんじん にら しょうが べにまどんな	607 26.8	16.8 2.2
17	ごはん ほっけのたつたあげ けんちんじる なめたけ 火	ほっけ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら	でんぷん さといも	しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう えのき	658 26.6	23.0 2.0
18	スパゲティミートソース ポテトドック ヨーグルトボンチ 水	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	スパゲティ じゃがいも	あぶら ドックこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ パセリ トマト マッシュルーム みかん パイナップル ピオーネ バナナ	672 22.9	22.4 2.3
19	ココアトースト たらのチーズやき だいこんのクリームスープ デコボン 木	たら チーズ とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	パン さとう あぶら	マーガリン こむぎこ	パセリ チンゲンサイ デコボン だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし	598 27.4	25.7 2.8
20	ごはん まめまめドライカレー もやしソテー ようふうかきたまじる かたぬきシアチーズ 金	だいのす レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん こむぎこ かたぬきシアチーズ	あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト パセリ とうもろこし	676 25	23.7 2.8
23	げんまいごはん さばのしおやき ゆずみそじる ミックスナッツ 月	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん ミックスマツ	げんまい	しょうが だいこん かぶ にんじん ほうれんそう ゆずかじゅう	673 26.0	30.2 2.6
24	ツナコーントースト こんさいのミネストローネ フルーツあえ 火	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう かんでん	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ オリーブオイル	セロリ れんこん だいこん パイナップル たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし トマト みかん みかんかじゅう	686 22.5	28.3 3.0
25	カレーなんばんうどん ししゃものいそべあげ しらたまだんこくろみつきなこ 水	ぶたにく あぶらあげ あおのり	ぎゅうにゅう ししゃも きなこ	うどん でんぷん さとう	あぶら こむぎこ しらたまだんこ	たまねぎ にんじん こまつな	641 24.3	22.9 1.8
26	たまごチャーハン スパイシーナッツ ごもくスープ デコボン 木	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも アーモンド	むぎ あぶら でんぷん さとう カシューナッツ	ねぎ にんじん たけのこ にんじん もやし きくらげ しょうが こまつな デコボン	607 20.2	22.5 2.4
27	ごはん だいのすいりちくげんに キャベツのあさづけ ほんかん 金	だいのす とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら	じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たけのこ グリーンピース しょうが れんこん キャベツ みかん	647 24.6	16.6 1.6
30	むぎごはん なまあげのしせんに ちゅうかスープ こぶくろアーモンド 月	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ごまあぶら でんぷん	むぎ さとう アーモンド	たまねぎ しょうが キャベツ えのき にんにく にんじん ねぎ きくらげ	639 24.8	23.0 1.9
31	コッパン うすらたまごのシチュー キャベツとコーンのソテー りんごジャム 火	とりにく うすらたまご だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ あぶら	じゃがいも マーガリン りんごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	628 24.3	23.6 2.5

*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*栄養価は、中学年の量のものです。

<今月の平均提供栄養量>

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
644	24.6	22.9	2.4