

1月給食献立表

平成30年 給食回数 全16回

十四山西部小学校

曜日	献立名		おもに体をつくる もとになるもの(あかい)		おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどり)		おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)		備考
10 水	むぎごはん 牛乳	ふゆやさいかレーライス だいすのかみかみサラダ てづくりりんごゼリー	牛乳 ぶたにく だいす ハム	かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく キャベツ りんご りんごジュース	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ゼリーのもと カレールウ				
11 木	わかめごはん 牛乳	ぶりのてりやき しらたまそうに そくせきづけ みかん	牛乳 わかめのもと ぶりのてりやき とりにく かまぼこ	きゅうり キャベツ たくあんづけ だいこん にんじん こまつな みかん	こめ もち				
12 金	ごはん 牛乳	しゅうまい マーボー豆腐 ナムル	牛乳 とうふ ぶたひきにく みそ しゅうまい ハム	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	こめ さとう あぶら でんぷん ごま				
15 月	ごはん 牛乳	スクールクロック かきたまじる さんしょくあえ いちご牛乳のもと	牛乳 とりにく たまご かまぼこ とうふ	えのきたけ にんじん みつば ほうれんそう ホールコーン もやし	こめ あぶら でんぷん さとう スクールクロック いちご牛乳のもと				
16 火	ごはん 牛乳	さばのみそに のっぺいじる きりほしだいこんいため りんご	牛乳 さばのみそに とりにく なまあげ あぶらあげ ちくわ	ねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな きりほしだいこん さやいんげん りんご	こめ さともい でんぷん あぶら さとう				
17 水	こがたロール 牛乳	トマトソーススパゲッティ こまつなのさっぱりサラダ ナタデココポンチ	牛乳 ベーコン ハム	にんにく トマト バイもも レモンかじゅう マヨネーズ にんじん たまねぎ パセリ こまつな キャベツ かつお	こがたロールパン スパゲティ あぶら さとう カクテルゼリー				
18 木	ごはん 牛乳	てづくりがんものあんかけ なるとしる はくさいのあえもの とうにゅうパバロア	牛乳 とうふ ひじき たまご とりにく とうふ なると	にんじん しいたけ ホールコーン ねぎ ほんしめじ こまつな もやし はくさい	こめ でんぷん さとう あぶら ごま とうにゅうパバロア				
19 金	なめし 牛乳	セルフてんむす (えびてん てまきのり) ちやわんむし もやしのごまあえ	牛乳 えびてん てまきのり とりにく たまご かまぼこ	なめしのもと ほうれんそう しいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら ごま さとう				
22 月	ゆうぜん ごはん 牛乳	さばのしおこうじやき すっただてじる あかかぶあえ	牛乳 とりひきにく たまご さばのしおこうじやき だいす あぶらあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ だいこん きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ あかかぶづけ	こめ さとう じゃがいも	弥富市統一献立 『とうかいさんげんの きょうどりょうり』 きいけん			
23 火	きしめん 牛乳	こもくしめん あいちのだいすいりナゲット にあえ ひとくちみかんゼリー	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ だいすいりナゲット こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ れんこん だいこん	きしめん でんぷん あぶら さとう ひとくちゼリー	あいちけん			
24 水	もろこちらし 牛乳	れんこんサンドフライ はちはいじる とさあえ	牛乳 もろこのかんろに あぶらあげ たまご とうふ かつおぶし れんこんサンドフライ	にんじん たけのこ だいこん えのきたけ かんぴょう ねぎ しいたけ さやえんどう もやし ほうれんそう	こめ さとう つきこんにゃく あぶら	あいちけん			
25 木	ごはん 牛乳	とんてき ごまキャベツ そうへい汁 みかん	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん れんこん ごぼう ねぎ みかん	こめ でんぷん あぶら ごま さともいも	みえけん			
26 金	ごはん 牛乳	にみそ こまつなのごまあえ てづくりおにまんじゅう	牛乳 ぶたにく なまあげ うすらたまご こんぶ みそ まぐろあぶらづけ	だいこん にんじん こまつな もやし	こめ さともいも こんにゃく さとう ごま さつまいも こむぎこ	あいちけん			
29 月	ごはん 牛乳	まぐろのマリアソース こうや豆腐のたまごとじ ツナとみずなのあえもの	牛乳 まぐろ こうや豆腐 とりにく ちくわ たまご まぐろあぶらづけ	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ みずな キャベツ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま				
30 火	ごはん 牛乳	はるまき はっほうさい ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご ハム	はくさい たまねぎ にんじん ヤングコーン しいたけ チンゲンサイ もやし	こめ あぶら さとう でんぷん はるまき				
31 水	ごはん 牛乳	とりにくのレモンやき つみれじる こまつなのごまあえ セレクトデザート (パ・ヨーグルト/りんごゼリー)	牛乳 つみれだんご とうふ みそ とりにく ヨーグルト(別付)	えのきたけ もやし ごぼう にんじん こまつな ねぎ レモンかじゅう	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ゼリー(別付)	2018			

(今月の平均栄養価) エネルギー676kcal、たんぱく質29g、脂質27.3%

※献立は都合により変更する場合があります。