

1月給食献立表

平成31年1月 給食回数 全17回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう
8 火	むぎごはん 牛乳	ハヤシライス だいこんサラダ てづくりプリン	牛乳 ぶたにく ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん みずな とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら プリンのもと				
9 水	ごはん 牛乳	えびフリッター くろまめ しらたまそうに みかん	牛乳 えびフリッター くろまめ とりにく かまぼこ	だいこん にんじん こまつな みかん	こめ あぶら もち			『しょうがつこんだて』	
10 木	ごはん 牛乳	さばのみそに きりほしだいこんの いために のっぺいじる	牛乳 さばのみそに あぶらあげ ちくわ とりにく なまあげ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん ねぎ だいこん しめじ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん				
11 金	スライスパン 牛乳	ピザトースト トマトとたまごのスープ やさしいサラダ	牛乳 ウインナー チーズ たまご ベーコン かにかまぼこ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト しめじ レタス とうもろこし にんにく きゅうり キャベツ にんじん	スライスパン あぶら でんぶん ドレッシング				
15 火	ごはん 牛乳	なごやふうからあげ みつばのあえもの なすのみそしる	牛乳 とりにく ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが みつば キャベツ にんじん なす えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう こま マヨネーズ			『あいちのこんだて』	
16 水	こめこパン (こめこ100%) 牛乳	ナポリタンスパゲティ はなやさいサラダ おかしなめだまやき	牛乳 ベーコン ツナ ゼリーのもと 牛乳	にんにく トマト ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ カリフラワー フロッコリー とうもろこし もも	こめこパン スパゲティ あぶら さとう				
17 木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ ナムル コーヒー牛乳のもと	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし ちんげんさい もやし	こめ さとう あぶら でんぶん ごま コーヒー牛乳のもと				
18 金	ごはん 牛乳	いわしのうめに ひじきのいために かきたまじる	牛乳 いわしのうめに ひじき ツナ とりにく たまご かまぼこ とうふ	にんじん えだまめ えのきたけ みつば	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん				
21 月	ごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ れんこんとさといもの あまからに ちawanむし	牛乳 きびなご ぶたにく とりにく たまご かまぼこ	れんこん にんじん えだまめ ほうれんそう しめじ	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう			やとみし とういつこんだて 『じもとのしよくざいを とりいれたわしよくこん だて』	
22 火	きしめん 牛乳	ごもくきしめん ツナとこまつなのあえもの ぎんざよもなか	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	きしめん でんぶん さとう ごま つぶあん もなか				
23 水	ごはん 牛乳	ポトとカリフラワーの加-グラタン やとみやさいとベ-コンのみそしる りんごタルト	牛乳 きゅうりにく チーズ ベーコン みそ	たまねぎ カリフラワー だいこん にんじん えのきたけ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さつまいも りんごタルト				
24 木	ごはん 牛乳	みそおでん れんこんのはさみあげ やさしいゆかりあえ	牛乳 ぶたにく くらうずらたまご こんぶ みそ れんこんのはさみあげ	だいこん にんじん はくさい きゅうり ゆかりこ	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら				
25 金	ごはん 牛乳	ぶりのてりやき なのはなのドレッシング あえ かすじる あいちのみかんゼリー	牛乳 ぶり ハム とりにく とうふ あぶらあげ みそ	なばな キャベツ にんじん かぶ こまつな あいちのみかんゼリー	こめ ドレッシング				
28 月	ごはん 牛乳	いかフリッター いそあえ せんべいじる りんご	牛乳 いかフリッター のり とりにく	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こほう えのきたけ ねぎ りんご	こめ あぶら さとう こんにゃく はちのへせんべい			きょうどりょうり こんだて 『あおもりけん』	
29 火	むぎごはん 牛乳	カレーライス だいずのかみかみサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいたず ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし りんご もも バイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう			せんべいじる: しょう ゆあじのスープに、 やさいやきのこなど とんがせんべいを 入れて、にこんだる もの。はちのへちほ うをちゅうしんとした きょうどりょうりです。	
30 水	ごはん 牛乳	まぐろのりカツアースあえ こうやどうふのたまごとし しおこんぶあえ	牛乳 まぐろ こおりどうふ とりにく ちくわ たまご しおこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ はくさい きゅうり	こめ でんぶん あぶら さとう				
31 木	ごはん 牛乳	セレクトおかず ①さけのマヨネーズやき ②とりにくのてりやき だいこんのそぼろに こまつなのこまあえ	牛乳 ①さけ ②とりにく ぶたにく やきどうふ	① しんたまねぎ しょうが だいこん にんじん さやいんげん こまつな もやし	こめ ①マヨネーズ さとう でんぶん ごま			☆セレクト給食	

※太字はやとみやさい

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー656kcal、たんぱく質27.6g (16.8%)、脂質29.6%

※小学校中学年を基準としています。