



1月



献立表

平成31年1月 出雲崎小学校

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
8 火	カレーライス	牛乳	バンサンスープ フルーツクレープ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 レンズ豆 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし にんじん	米 玄米 春雨 油 じゃがいも さとう ごま カレールー ごま油	761 23.3 2.1
9 水	ごはん	牛乳	ワンタンスープ とり肉の塩から揚げ 海藻サラダ	豚肉 ツナ 牛乳 海藻 なると巻き とり肉	えのきだけ メンマ ねぎ にんじん にんにく きゃべつ チンゲン菜	米 ワンタン ごま油 さとう でんぶん ごま油	652 30.2 3.0
10 木	野沢菜ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 しゅうまい もやしナムル	あさり とうふ ちりめんじゃこ 油揚げ 豚肉 牛乳	野沢菜 漬け えのきだけ ねぎ もやし 切干大根 にんじん 小松菜	米 玄米 じゃがいも さとう ごま ごま油	618 24.9 2.3
11 金	ごはん	牛乳	とりだんご汁 銀鮭の塩焼き ひじきのいり煮	とり肉 とうふ 牛乳 銀鮭 豚肉 さつま揚げ 打ち豆 ひじき	こんにゃく 大根 ごぼう 白菜 にんじん なら	米 さとう油	646 31.5 2.0
15 火	米粉 フルーツパン	牛乳	コーンシチュー おからキッシュ 焼きそば	ベーコン とり肉 牛乳 おから 豚肉 チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ ホールコーン ブロッコリー もやし ほうれんそう ピーマン マッシュルーム 水煮 きゃべつ	米粉パン じゃがいも ホワイトレー 油 中華めん	761 33.6 2.9
16 水	鮭と大豆の ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 ナゲット(2種類) 野菜おひたし	大豆 鮭 油揚げ とうふ 卵 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ えのきだけ ねぎ 小松菜 もやし きゃべつ にんじん	米 玄米 油 じゃがいも	680 29.5 2.1
17 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 焼きぎょうざ 切干大根煮 みかん	豚肉 とうふ 牛乳 さつま揚げ	しょうが にんにく もやし ねぎ なら 干しいたけ たけのこ 水煮 にんじん 切干大根 こんにゃく みかん	米 小麦粉 ごま油 油 でんぶん	712 25.9 2.1
18 金	わかめごはん	牛乳	おでん とうりのみそつくね たくあんあえ	ごぼう 巻き わかめ 牛乳 こんにゃく がんもどき ずら 卵 とり肉	大根 こんにゃく ホールコーン 玉ねぎ しょうが きゃべつ にんじん きゅうり たくあん 漬け	米 玄米 パン粉 じゃがいも いもち でんぶん ごま	645 23.7 2.7
21 月	*給食週間* 中華めん	牛乳	～全国各地のB級グルメを給食で!!～ とん汁ラーメンスープ ゼリーフライ れんこんサラダ	豚肉 とうふ おから ロースハム 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 大根 れんこん こんにゃく ねぎ きゅうり にんじん きゃべつ ホールコーン	中華めん ごま油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	710 27.2 2.5
22 火	ごはん	牛乳	スープカレー うどんぎょうざ 煮合い	とり肉 豚肉 牛乳 油揚げ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん アスパラ きゃべつ しょうが なら ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく	米 うどん パター 油 でんぶん じゃがいも カレールー ごま油 ごま	657 21.2 2.2
23 水	ごはん	牛乳	せんべい汁 鶏ちゃん ワインゼリー	とり肉 豚肉 牛乳	ごぼう 大根 干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	米 さとうごま油 南部せんべい	605 23.0 2.1
24 木	さざえの 炊き込みごはん	珈琲 牛乳	もずくのみそ汁 カレイの立田揚げ 車ふの煮びたし	さざえ カレイ なると巻き 車ふ 牛乳	えのきだけ ねぎ きゃべつ にんじん もやし チンゲン菜 小松菜	米 玄米 さとう油 じゃがいも ごま でんぶん	532 21.4 2.5
25 金	豚丼	牛乳	三平汁 ラーメンサラダ	豚肉 鮭 牛乳 ロースハム	玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ もやし きゅうり にんじん ホールコーン	米 玄米 油 ごま でんぶん さとう じゃがいも ごま油 中華めん	636 31.1 2.1
28 月	えびピラフ	牛乳	白菜スープ ハンバーグ 寒天サラダ	えび あさり 牛乳 ベーコン 豚肉 とうふ とり肉 ひじき	玉ねぎ グリンピース 白菜 にんじん ホールコーン 寒天 きゃべつ マッシュルーム 水煮 きゅうり	米 玄米 パン粉 さとう じゃがいも 油	614 25.6 3.0
29 火	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 さばのてり焼き なっとうあえ	生揚げ うち豆 牛乳 さば なっとう	大根 ねぎ たくあん 漬け きゃべつ にんじん 野沢菜 漬け	米 じゃがいも ごま油	661 31.4 2.1
30 水	中華丼	牛乳	なめこ汁 ポテトサラダ でこぼん	豚肉 えび ずら 卵 とうふ 油揚げ ロースハム 牛乳	白菜 玉ねぎ たけのこ 水煮 キヌサヤ きくらげ もやし しょうが にんじん なめこ ねぎ きゅうり きゃべつ でこぼん	米 玄米 さとう油 でんぶん ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	686 25.2 2.7
31 木	ごはん	牛乳	車ふの卵とじ とり肉の香味焼き なめたけあえ	とり肉 車ふ さつま揚げ 卵 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ しらたき えだまめ ねぎ しょうが 小松菜 にんにく もやし なめたけ にんじん	米 じゃがいも さとうごま油	616 34.4 2.0

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。