



1月 こんだてひょう



戸出東部小学校

日	主食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの		黄 糖や力になるもの		緑 体の調子を整えるもの		E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質	
			多くふくまれる栄養素	タンパク質 無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質			
8日 (火)	ごはん	はたはたのからあげ ほうれんそうとえのきのごまみそ にゅうめん	ハタハタ みそ あぶらあげ	牛にゆう 牛にゆう	ごはん パンこ さとう そうめん	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきだけ たまねぎ ねぎ	E 615 kcal P 22.6 g F 18.8 g	
9日 (水)	こめこパン	ぶたにくのジャンロー ブロッコリーサラダ だいこんポタージュ くによしりんご	ぶたにく	牛にゆう だっしふんにゆう	こめこパン さとう こむぎこ じゃがいも	バター ごま	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん りんご	E 636 kcal P 22.5 g F 23.7 g	
10日 (木)	ごはん	いかさどさいものゆずみそからめ【い】 きやべつのごんぶづけ なめことどうふのすましじる	いか とうふ みそ	牛にゆう こんぶ	ごはん でんぶん さとう さどいも ふ	あぶら ごま	にんじん	ゆず キャベツ なめこ ねぎ	E 589 kcal P 19.4 g F 15.5 g	
11日 (金)	しょくパン	オムレツ【卵】 みずなサラダ ミネストローネ くによしりんごジャム	たまご ベーコン 白いんげんまめ	牛にゆう	パン マカロニ じゃがいも さとう りんごジャム	あぶら ごま	にんじん トマト さやいんげん	みずな はくさい パインアップル たまねぎ しめじ	E 613 kcal P 21.5 g F 19.3 g	
15日 (火)	わかめごはん	あげだしょうふのごまだれかけ かぶのあまずあえ じゃがいものみそしる	とうふ みそ	牛にゆう わかめ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	にんじん	かぶ きゅうり たまねぎ なましいたけ ねぎ	E 611 kcal P 20.8 g F 16.2 g	
16日 (水)	1/2コッペパン	えびシューマイ【え】【卵】 カラフルソテー ソフトめんのにくみそかけ	えび あかみそ とりひきにく だいち すりみ らんばく	牛にゆう	パン さとう ソフトめん でんぶん シューマイのかわ	カシューナッツ あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	E 670 kcal P 28.3 g F 21.8 g	
17日 (木)	はくさいたっぷり ぶたキムチどん	くたかおか食19日こんだて こまつなコーンあえ わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛にゆう わかめ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま アーモンド ごまあぶら	にんじん こまつな にら	えのきだけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし はくさいキムチ はくさい とうもろこし	E 568 kcal P 18.6 g F 14.3 g	
18日 (金)	しょくパン	わかさぎのフリッター【え】 フルーツヨーグルトあえ カレーポトフ	とりにく だいち	牛にゆう ヨーグルト わかさぎ オキアミ	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	にんじん	りんご パインアップル みかん もも レーズン たまねぎ かぶ	E 645 kcal P 22.1 g F 18.3 g	
21日 (月)	ごはん	こめこフライギョウザ もやしのサラダ はっぼうさい【い】	ぶたにく いか	牛にゆう	ごはん パンこ でんぶん さとう ギョウザのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンさい にら	もやし たまねぎ はくさい しょうが ほししいたけ キャベツ ヤングコーン たけのこ	E 663 kcal P 21.7 g F 17.5 g	
22日 (火)	ゆかり ごはん	すりみあげ【卵】 きりほしだいこんのひたし さつまじる	すりみ だいち たまご みそ ぶたにく	牛にゆう あおのり	ごはん こむぎこ さつまいも こんにやく	あぶら ごま	にんじん しそ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん だいこん ねぎ	E 630 kcal P 22.4 g F 18.8 g	
23日 (水)	ごはん	さばのしよやき ほうれんそうのなっとうあえ ふゆやさいのみそしる	さば みそ なっとう あぶらあげ	牛にゆう	ごはん		ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん はくさい ねぎ	E 640 kcal P 30.1 g F 21.8 g	
24日 (木)	ごはん	とりのからあげ ほうめいばしふう こんさいいため まんようかたかごに ミニどらやき【卵】	とりにく あつあげ さつまあげ	牛にゆう こんぶ	ごはん でんぶん マーマレード こんにやく さとう	あぶら ぎんなん	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ ふき	E 716 kcal P 28.4 g F 18.4 g	
25日 (金)	たかおか どうきパン	いもじのココット【卵】 さまのこサラダ シチューなべ くによしりんごゼリー	たまご ベーコン とりにく	牛にゆう チーズ だっしふんにゆう なまクリーム	パン じゃがいも じょうしんこ	あぶら アーモンド バター	よもぎ にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ きゅうり はくさい	E 663 kcal P 25.5 g F 2.1 g	
28日 (月)	(むぎごはん)	うみのさちのハヤシライス【え】【い】 たかおかやさいのメンチカツ ふたがみさんあえ	いか えび ぶたにく	牛にゆう	ごはん むぎ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	E 649 kcal P 20.7 g F 20.5 g	
29日 (火)	みくるやま ごはん	しゅっせうおのたれがけ こうはくおすあい つくりもまつりじる	ふくらぎ とりにく あぶらあげ みそ あずき とうふ	牛にゆう ひじき	ごはん さとう くり さどいも でんぶん	あぶら	あかピーマン さやいんげん にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	E 627 kcal P 26.3 g F 21.1 g	
30日 (水)	チーズ サンド	ぶたにくのソテーりんごソースがけ ポパイパワーサラダ【卵】 にんじんタンタンスープ	ぶたにく とりにく みそ しろみそ	牛にゆう チーズ	パン さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが りんご レモンかじゅう とうもろこし にんにく なましいたけ もやし たけのこ ねぎ	E 691 kcal P 32.8 g F 29.3 g	
31日 (木)	ごはん	さけのちゃんちゃんやき きんときまめのもの おでん	さけ さかなだんご きんときまめ あつあげ みそ	牛にゆう こんぶ	ごはん さとう こんにやく さどいも	バター ぎんなん	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん	E 644 kcal P 30.2 g F 14.1 g	

*牛にゆうは、毎日1本つきます。

*右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

*都合により、献立や食料を変更する場合があります。

基準

E 640 kcal

P 24.0 g

F 19.6 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。

卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】