

1月 こんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)		いえでたべて たんぱく質(g) 脂肪(g)	ほしいもの
			からだをつくる(赤)		からだをよする(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	脂肪(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主・飲	おかず											
10	火	ゆかりごはん えだまめいりたまごやき ななくさふうそうに ぎゅうにゅう	たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しそ せり にんじん	えだまめ しいたけ だいこん ねぎ はくさい かぶ	ごはん さといも もち	あぶら	612 20.9 16.3		ナッツるい	
11	水	くろパン パンネのトマトクリームに チンゲンサイのソテー ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン にんにく えのきたけ	パン ルウ じゃがいも マカロニ	あぶら	615 25.2 20.7		やさい	
12	木	ごはん ぶたどんのぐ けんちんじる ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ねぎ しらたき こんにゃく だいこん ごぼう	じゃがいも ごはん さとう	あぶら	641 26.6 19.1		くだもの	
13	金	ツイストロールパン しょうゆラーメン アーモンドサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン アーモンド ちゅうかめん ドレッシング あぶら	600 20.5 27.3		いもるい		
16	月	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ もやし	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	あぶら	613 24.4 18.5		こざかな	
17	火	ごはん さばのみそに ごもくひじき えのきたけのスープ ぎゅうにゅう	さば みそ だいず とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	いんげん にんじん	こんにゃく たまねぎ しょうが もやし えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	600 24.7 19.8		やさい	
18	水	むぎごはん ポークカレー カラフルサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん ドレッシング じゃがいも あぶら ルウ	668 21.4 18.5		まめるい		
19	木	ごはん あつあげとやさいのみそいため かきたまじる ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい たまねぎ しいたけ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	605 22.5 20.3		くだもの	
20	金	こめっこパン チリコンカン やさいスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく えんどうめ いんげんめ ひよこめ ウインナー	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ コーン りんご キャベツ	パン あぶら マカロニ じゃがいも	601 25.2 19.9		やさい		
23	月	キムチごはん はるまき わかめスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん さとう あぶら ごま はるまきのかわ ごまあぶら	641 21.3 23.1		いろのこいやさい		
おおたをたべようの日												
24	火	ごはん すきやきふうに かぶのあえもの おおたの かぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ はくさい しいたけ えのきたけ しらたき かぶ えだまめ きゅうり	ごはん さとう ごま あぶら	600 26.0 19.3		いもるい		
25	水	パインパン スパゲッティナポリタン グリーンサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん ブロッコリー	パインアップル たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン あぶら スパゲッティ	609 23.1 19.5		きのこ		
26	木	ごはん あじフライ ソース きんぴらごぼう はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい こんにゃく もやし ねぎ	ごはん パンこ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	あぶら	603 21.9 17.3		こざかな	
27	金	コッペパン みかんジャム おさかなサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな かつおぶし	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	パン ジャム あぶら すいとん じゃがいも	614 22.4 17.5		かいそう		
30	月	ごはん ホイコーロー チンゲンサイとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ	601 23.3 20.0		くだもの		
31	火	ごはん にくじゃがに しおこんぶあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	606 21.2 16.1		やさい		
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
☆今月の地場産野菜☆								平均	614	23.2	19.6	
かぶ(安良岡町)、さといも・だいこん・はくさい・ブロッコリー(内ヶ島町)、キャベツ(新井町)								基準	640	21.6	18~22	

給食費の口座振替は1月26日(木)です。 前日までに入金をお願いします。