



# 平成27年1月 きゅうしょくこんだてひょう



菫川小学校

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか	ひとくちメモ
			あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食・飲み物	おかず・そのた	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしょうがに はくさいのみそしる ひじきのもの	さば あぶらあげ だいず とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやえんどう	えのき はくさい たまねぎ	ごはん さんおんどう じゃがいも	あぶら	702 27.5 23.3	9日(金) には <b>ななくさ すいとん</b> をだします
9 金	あまなっとうパン ぎゅうにゅう	あつやきたまご <b>ななくさすいとん なます</b>	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぶのは ほうれんそう にんじん	かぶ だいこん はくさい	パン すいとん さんおんどう		621 24.7 17.1	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんぼんに チンゲンサイのソテー あじつけのり	ぶたにく なまあげ ウインナー	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ コーン	ごはん かたくりこ じゃがいも さんおんどう	あぶら	644 21.5 16.7	
14 水	ココアあげパン ぎゅうにゅう	ポトフ こまつなサラダ	ウインナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう じゃがいも さんおんどう	あぶら	611 23.1 21.2	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	かんとうに おさかなサラダ ふりかけ	とりにく えび ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう こさかな わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さんおんどう	あぶら	591 22.2 12.0	
16 金	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば フルーツあんじん	ぶたにく ごぼう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし おうとう みかん パイン	パン めん	あぶら	608 24.5 16.5	
19 月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ さけ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやえんどう	えのき たまねぎ キャベツ	ごはん さんおんどう じゃがいも	あぶら	627 32.1 19.2	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	じゃこかきあげ てんどんのタレ わかめのみそしる ごまあえ	とうふ	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん さんおんどう じゃがいも	あぶら すりごま	655 20.0 18.7	
21 水	ぶどうパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに イタリアンスープ オレンジ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン かんそうパセリ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	682 28.1 24.6	おなじひには <b>なます</b> をだします
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こんさいカレー ひじきサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり	むぎごはん じゃがいも さといも さんおんどう	あぶら ごまあぶら ごま	691 22.4 17.7	なますとは だいこんと
23 金	こめっこパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに はなやさいサラダ チョコクリーム	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム キャベツ かんそうパセリ	パン ペンネ さんおんどう	あぶら マヨネーズ チョコクリーム	655 26.0 24.1	にんじん をせんぎり にし
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ぶちぶちサラダ ゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さんおんどう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	680 25.6 19.9	さとうとすを いれた ものです
27 火	わかめごはん ジョア	ししやもフリッター とんじる きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ	ジョア わかめ ししやも	にんじん	きりぼしだいこん こんにやく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さんおんどう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	596 22.3 10.7	
28 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	あぶら シチューのルー ドレッシング	598 23.2 21.1	
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため ワントンスープ みかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ みかん もやし メンマ	ごはん ワンタンのかわ さんおんどう かたくりこ	あぶら	620 21.7 12.9	すこしでも よいので たべて
30 金	アップルパン ぎゅうにゅう	にたまご カレーうどん はくさいのそくせきづけ	たまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり たまねぎ グリンピース	パン さんおんどう うどん	カレーのルー	656 28.1 20.6	みてください

※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

**1月の給食費の引き落としは 1月 26日(金)です。前日までに入金お願いします。**

