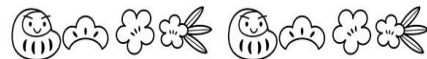


1月のこんだてひょう(15回) 黒門小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
11 水	昆布ごはん	○	こんぶ, 糸けずりぶし	米, さとう		675	
	魚の照り焼き		ぶり	油		26.5	
	なます			さとう	だいこん, にんじん		
	しらたまどうに		鶏もも肉	白玉粉	にんじん, だいこん, こまつな		
12 木	ツナサンドトースト	○	ツナ缶	食パン, マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ, レモン(果汁, 生)	641	
	クリームシチュー		鶏もも肉, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	22.2	
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	とうもろこし, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ		
13 金	みそラーメン	○	豚ひき肉, みそ	油, むし中華めん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, にら, とうもろこし	705	
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり, ちりめんじゃこ	油, じゃがいも, でんぷん		28.7	
	果物(りんご)				りんご		
16 月	カレーライス	○	豚肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	697	
	わかめサラダ		わかめ	さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり, とうもろこし	19.9	
	ミックスフルーツ				パイン缶, みかん缶, 黄桃缶		
17 火	ご飯	○		米		618	
	魚の西京焼き		さわら, みそ	さとう		27.7	
	五目きんぴら		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん		
	にらたま汁		豆腐, 卵	でんぷん	玉ねぎ, にら		
18 水	フレンチトースト	○	牛乳, 卵	食パン, バター, さとう		614	
	ビーフシチュー		牛肩小間肉	油, じゃがいも, デミグラスソース, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, トマトピューレ	22.2	
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ		
	花みかん				みかん		
19 木	回鍋肉丼	○	豚肉, みそ	米, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんじん, たけのこ, キャベツ, 干ししいたけ, にんにく, しょうが, ビーマン, 長ねぎ	594	
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, レモン(果汁, 生)	20.4	
	果物(りんご)				りんご		
20 金	豚キムチ焼きうどん	○	豚肉	ごま油, 油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干ししいたけ, はくさい(キムチ漬), はくさい, にら	607	
	コーン中華スープ			油, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, こまつな, とうもろこし	20.1	
	揚げごま団子			白玉粉, 小麦粉, さとう, 白ごま, 油			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
23 月	ご飯	○		米		646	
	八宝菜		豚肉, むきえび, いか	油, さとう, でんぷん	にんじん, はくさい, たけのこ, 玉ねぎ, 干ししいたけ, きくらげ, ほうれんそう	24.7	
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり		
	不思議な目玉焼き		粉寒天, 牛乳	さとう	黄桃缶ハーフ		
24 火	とうもろこしご飯	○		米, 油	とうもろこし	653	
	ザンギ		鶏肉	でんぷん, 米粉, 油	しょうが	25.4	
	三平汁		生鮭	じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, 長ねぎ		
25 水	深川飯	○	あさり	米	しょうが, ごぼう, にんじん	590	
	ちゃんこ汁		鶏もも肉, 油揚げ	しらたき	はくさい, もやし, にんじん, えのきたけ, しめじ, にら	20.2	
	しらたまあずき		あずき(乾)	さとう, 白玉粉, 上新粉			
26 木	高菜ご飯	○		米	たかな漬	595	
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でんぷん, 油	しょうが, にんにく, りんご	25.6	
	さつまいものみそ汁		鶏胸肉小間肉, 油揚げ, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ		
	梅和え		かつお削り節(おかか)	さとう	キャベツ, きゅうり, 梅干し		
27 金	かつおめし	○	かつお 角切り	米, 油, さとう, でんぷん, 白ごま	しょうが	614	
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	24.2	
	ゆず香和え		かつお削り節(おかか)	さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆず(果汁, 生)		
	果物(みかん)				みかん		
30 月	ジュースー	○	豚肉, 刻み昆布	米, 油	しょうが, 干ししいたけ, にんじん, えだまめ	667	
	にんじんしりしり		卵, ツナ缶	油	にんじん, もやし	23.0	
	もずくスープ		鶏胸肉小間肉, もずく		しょうが, えのきたけ, こまつな, 玉ねぎ		
	サーターアングー		卵	油, 小麦粉, 黒砂糖, 油			
31 火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		634	
	えびグラタン		むきえび, 鶏胸肉小間肉, 牛乳, 白いんげん, 粉チーズ	油, マカロニ, バター, 小麦粉, 生パン粉	玉ねぎ, マッシュルーム缶, パセリ	27.9	
	ミネストラスープ		ベーコン	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, トマト缶		
	果物(りんご)				りんご		

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。