

1月のこんだて表

平成27年1月 三春小学校

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	検査結果 (単位:Bq/ kg) センウ △134・137
8 木	しょくパン 牛乳 いちごジャム ふゆやさいサラダ コーンポタージュ	牛乳, パルメザンチーズ	学校給食用パン, さつまいも, マヨネーズ(卵黄型), ねりごま, ごま油, 三温糖, 白ごま(いり), 有塩バター, 薄力粉	いちごジャム(高糖度), かぼちゃ, ブロッコリー, にんじん, とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ), とうもろこし(ｶｰﾎﾞ), 玉葱, パセリ	696 kcal 21.1 g 22.7 g 3.2 g	ND
9 金	ごはん 牛乳 エビチリソース きのこのチャブチュ じゃいもとちんげんさいのスープ	牛乳, むきえび, 輸入牛ばら(脂身付き), ベーコン	水稲穀粒(精白米), 三温糖, ごま油, かたくり粉, 緑豆はるさめ, 白ごま(いり), じゃがいも	にんにく, ねぎ, しょうが, にんじん, にら, しめじ, まいたけ, チンゲンツァイ, はくさい	613 kcal 25.4 g 17.4 g 1.8 g	
13 火	ごもくずし 牛乳 ポークソースマリネ とうふとわかめのみそしる みかん	鶏もも肉, 油揚げ, 牛乳, 豚肩ロース(脂身付), 木綿豆腐, 生わかめ, 味噌	水稲穀粒(精白米), 三温糖, 米サラダ油, じゃがいも	かんぴょう(乾), にんじん, 干し椎茸(スライス), えだまめ(冷凍), 玉葱, パセリ, えのきたけ, みかん S	663 kcal 24.6 g 20.2 g 3.5 g	
14 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのあまからやき ひじきのいためもの やさいのみそしる	牛乳, 豚肩ロース(脂身付), ひじき, 油揚げ, さつま揚げ, 味噌	水稲穀粒(精白米), 米サラダ油, しらたき, 三温糖	にんじん, えだまめ(むき), キャベツ, 玉葱	638 kcal 25.8 g 24.2 g 2.2 g	
15 木	けんちんうどん 牛乳 みそポテト もやしのあえもの	豚もも肉, 木綿豆腐, 牛乳, 味噌, さつま揚げ	ソフトメン, 板こんにゃく, じゃがいも, 米サラダ油, フライドポテト, 大豆油, 三温糖, アーモンド(粉末), 白ごま(いり), ごま油	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, もやし, ほうれんそう	718 kcal 25.8 g 23.5 g 3.7 g	ND
16 金	ごはん 牛乳 さけのレモンふうみやき きりぼしだいこんのいためもの にらたまじる	牛乳, 鮭, 油揚げ, さつま揚げ, たまご, 味噌	水稲穀粒(精白米), マヨネーズ(全卵型), しらたき, 三温糖, 米サラダ油, じゃがいも	レモン(果汁、生), 切干しだいこん, にんじん, にら, はくさい	624 kcal 29.1 g 19.8 g 2.1 g	
19 月	ごはん 牛乳 とりにくのねぎソース はくさいのあんかけに こまつなのみそしる	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付), 豚ばら(脂身付), 油揚げ, 味噌	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 大豆油, 米サラダ油, 三温糖, じゃがいも	ねぎ, はくさい, にんじん, こまつな, えのきたけ	670 kcal 28.4 g 22.5 g 2.3 g	
20 火	ハヤシライス 牛乳 だいこんスープ フルーツヨーグルト	輸入牛ばら(脂身付き), パルメザンチーズ, 牛乳, 鶏もも肉, ヨーグルト	水稲穀粒(精白米), 有塩バター, 薄力粉, 大豆油	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, パセリ, だいこん, 根みつば, バインアップル(缶詰), もも果肉缶詰, 温州蜜柑缶詰	659 kcal 20.4 g 25.9 g 1.9 g	
21 水	ごはん 牛乳 てづくりりふりかけ じゃがいものみそぼろ ごもくじる	牛乳, しらす干し(半乾燥品), 糸かまぼこ, チーズ, 糸かつお, 豚ひき肉, 味噌, 鶏もも肉	水稲穀粒(精白米), ごま油, 白ごま(いり), 三温糖, じゃがいも, 大豆油, 米サラダ油, しらたき	だいこん葉, 玉葱, にんじん, パセリ, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ, しょうが	622 kcal 23.1 g 18.9 g 2.3 g	ND
22 木	カスタードクリームサンド 牛乳 ジャーマンポテト しらたまだんごスープ	卵黄, 牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, たまご	コーンスターチ, 有塩バター, 三温糖, 学校給食用パン, じゃがいも, パン粉	玉葱, パセリ, にんにく(りん茎), キャベツ, にんじん, チンゲンツァイ, ねぎ	678 kcal 23.8 g 26.3 g 2.8 g	
23 金	ごはん 牛乳 さばのみそに だいこんのいためもの やさいじる	牛乳, まさば(切り身), 味噌, ベーコン, さつま揚げ	水稲穀粒(精白米), 三温糖, 米サラダ油, じゃがいも, かたくり粉	しょうが, だいこん, にんじん, はくさい	637 kcal 26.3 g 20.1 g 2.7 g	
26 月	ごはん 牛乳 まつかぜやき やわらかきんぴら わかめじる	牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, たまご, 味噌, 豚ばら(脂身付), 油揚げ, 生わかめ	水稲穀粒(精白米), パン粉, 三温糖, 白ごま(いり), ごま油, 米サラダ油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, ごぼう, にんじん, えのきたけ	669 kcal 29.3 g 20.4 g 2.5 g	ND
27 火	カレーライス 牛乳 エビとブロッコリーサラダ みかん	豚もも肉, クリームチーズ, 牛乳, むきえび	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 米サラダ油, オリーブ油	にんじん, 玉葱, にんにく, とうもろこし(ｶｰﾎﾞ), ブロッコリー, みかん S	668 kcal 22.3 g 20.7 g 2.6 g	
28 水	ごはん 牛乳 ゆでどりのごまだれあえ ポパイサラダ さつま汁	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付), 豚ばら(脂身付), 味噌	水稲穀粒(精白米), 三温糖, ねりごま, ごま油, 白ごま(いり), さつまいも	しょうが, にんにく(りん茎), ほうれんそう, もやし, とうもろこし(ｶｰﾎﾞ), ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	676 kcal 29.4 g 24.2 g 2.3 g	
29 木	ミートソースパゲッティ 牛乳 かきたまスープ いちご	牛ひき肉, 豚ひき肉, 牛乳, ベーコン, たまご	ソフトメン, 米サラダ油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも	にんじん, 玉葱, にんにく, パセリ, チンゲンツァイ, いちご	700 kcal 29.4 g 25.0 g 4.2 g	
30 金	ごはん 牛乳 ツナそぼろ とりにくとだいこんのもの どさんこ汁	牛乳, まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ), 鶏若鶏肉手羽(皮付), 豚中型種モモ(脂身付き), 味噌	水稲穀粒(精白米), 三温糖, 白ごま(いり), 板こんにゃく, 有塩バター	だいこん, にんじん, キャベツ, もやし, にら, とうもろこし(ｶｰﾎﾞ)	636 kcal 25.5 g 21.4 g 2.7 g	

* 仕入の都合により、メニューや材料の変更がある場合があります。