

1月分 学校給食献立表

陵南小学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄 養 価	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			小学校(中)	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)	
		魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質(g)	
8 水	ごはん					精白米			606	
	牛乳		牛乳							
	ぶりの照り焼き	ぶり				上白糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	25.1	
	七福煮なます	油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・たけのこ	上白糖	サラダ油	濃口しょうゆ・酢・みりん・食塩		
9 木	黒豆	黒豆							596	
	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳						24.6	
	マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが	黒砂糖・でん粉	ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・豆板醤・食塩・こしょう		
10 金	ばんさんすう		茎わかめ	にんじん	キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・洋がらし・食塩	596	
	ハッシュドビーフめん	牛肉		にんじん・トマト・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油	デブスターソース・ウスターソース・酢・ワイン・食塩・こしょう		
	牛乳		牛乳						24.7	
	レモンサラダ			にんじん・ブロッコリー	キャベツ・レモン	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		
14 火	米粉パン					米粉パン			600	
	牛乳		牛乳							
	いちじくジャム					いちじくジャム			26.4	
	白身魚のバルサミコソースあえ	ホキ			たまねぎ	でん粉・上白糖	油	白ワイン・食塩・こしょう・バルサミコ酢・濃口しょうゆ		
15 水	野菜ソテー	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも	サラダ油	オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	586	
	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳						22.6	
	煮しめ	若どり・ちくわ・高野豆腐	結び昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん・ごぼう・干しいたけ	さといも・上白糖	サラダ油	出しがら(も)・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩		
16 木	水菜の即席づけ			みずな	だいこん・漬・はくさい		いりごま	濃口しょうゆ・食塩	591	
	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳						27.6	
	あじのおろしあんかけ	あじ			だいこん	小麦粉・上白糖・でん粉	サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ		
17 金	けんちん汁	油あげ・絞豆腐		にんじん	はくさい・ごぼう・根菜ねぎ	さといも	ごま油	煮干・濃口しょうゆ・食塩	597	
	カうどん	餅しのだ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・えのきたけ	うどん・上白糖		濃口しょうゆ・出しがら(も)・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩・一徳とうがらし		
	牛乳		牛乳						23.5	
	アーモンドあえ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩		
20 月	ごはん					精白米			592	
	牛乳		牛乳							
	豚肉の甘酢炒め	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しょうが	上白糖・でん粉	ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・酢・食塩・こしょう	23.1	
	汁ビーフン	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	ビーフン・じゃがいも・でん粉	ごま油	とりがら(も)・うす口しょうゆ・食塩・こしょう		
21 火	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん				587	
	米粉パン					米粉パン				
	牛乳		牛乳						28.5	
	サーモンシチュー	さけ	牛乳・生クリーム	にんじん・こまつな	たまねぎ・クリームコーン・しめじ	じゃがいも	ホワイトルウ・サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう		
22 水	ビーンズサラダ	ミックス豆			キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	624	
	麦ごはん					精白米・麦				
	牛乳		牛乳						23.7	
	いわしの香味揚げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
23 木	たまぎ汁	油あげ・赤みそ・白みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう・根菜ねぎ	じゃがいも	ごま油	煮干	618	
	コスタリカライス	若どり・ひよこ豆		ピーマン・トマト・トマト・ケチャップ	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム	精白米・白米・白米・豆・コーン・スター	オリーブオイル	白ワイン・デミグラスソース・とんかつソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩・こしょう・一徳とうがらし		
	牛乳		牛乳						21.7	
	ポテトサラダ			にんじん	キャベツ	じゃがいも・上白糖	マヨネーズ・サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		
24 金	海鮮あんかけそば	えび・いわし・はたて小柱		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	チキンスープ・オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	611	
	牛乳		牛乳							
	りんご蒸しまん	豆乳			りんご・アップルソース	ホットケーキ粉	サラダ油		30.7	
	ごはん					精白米				
27 月	牛乳		牛乳						605	
	韓国のり		韓国味付けのり							
	さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根菜ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩	29.0	
	みそチゲ	豚肉・押し豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・はくさい・白葱・キムチ・しめじ	じゃがいも	ごま油	煮干・豆板醤・食塩		
28 火	レーズンパン					レーズンパン			648	
	牛乳		牛乳							
	ポトフ	牛肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・だいこん・にんにく	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・家ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	25.1	
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		
29 水	ごはん					精白米・麦			599	
	牛乳		牛乳							
	めざし		うるめ丸干し				サラダ油		24.9	
	切り干し大根の煮もの	油あげ		にんじん	切干しだいこん・干しいたけ	上白糖	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ・みりん		
30 木	すいとん	ちくわ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	小麦粉・さといも		煮干・濃口しょうゆ・食塩	634	
	デミカツ丼(豚カツ・キャベツ)	豚肉・卵・赤みそ			キャベツ	精白米・小麦粉・小麦粉・上白糖・でん粉	油	酢・ワイン・デミグラスソース・とんかつソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
	牛乳		牛乳						26.4	
	ゆばのすまし汁	ゆば	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがら(も)・だし昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩		
31 金	カレーめん	若どり	牛乳	にんじん・トマト・ケチャップ	たまねぎ・にんにく・アップルソース	ソフトめん・じゃがいも	カレールウ・サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	589	
	牛乳		牛乳							
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	24.3	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。