

1月 がつ こん 献立 だて よ てい ひょう 1月 献立予定表 献立に関する情報

しょう がつ こう よう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなさいりよう		
			ちゅうやにくに なる	からだの調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
8(木)	セルフポテトハムサンド A B C マカロニスープ コッペパン	515 20.6	ぎゅうにゅう チキンハム とりにく	きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ	コッペパン ジャガいも マヨネーズ マカロニ
9(金)	さわらのさいきょうやき こうはくなます ななくさふうすいとん ショウガツ こんだて	592 26.2	ぎゅうにゅう さわら しろみそ あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい かぶ	ごめ さとう ごま すいとん
13(火)	ペーコンチャウダー コーンサラダ こくとうパン	574 20.2	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン ジャガいも あぶら こむぎこ さとう
14(水)	おやこに はくさいとちくわのごまざあえ みはらのきせつりょうり 「はくさいとちくわの ごまざあえ」	565 22.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし はくさい	ごめ じやがいも さとう あぶら ごま
15(木)	ジャージャーめん チーズサラダ コッペパン 小	516 22.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす あかみそ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン スパゲッティ ごま あぶら ごま でんぶん あぶら さとう
16(金)	カレーライス オーロラサラダ	544 17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく コーン れんこん キャベツ	ごめ じやがいも こむぎこ ごま マヨネーズ
19(月)	にくみそいため ナムル	588 24.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまあげ あかみそ	ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ もやし こまつな にんにく	ごめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま
20(火)	たこボール ポトフ プリン コッペパン	636 23.5	ぎゅうにゅう たこ あおのり とりにく	キャベツ コーン しろねぎ たまねぎ にんじん	コッペパン こむぎこ あぶら プリン
21(水)	こぎつねずし しっぽくうどん すめし みかん かがわんのきょうどりょうり 「しっぽくうどん」	612 23.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とりにく かまぼこ	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ みかん	ごめ さとう うどん
22(木)	チキンのケチャップに ごぼうのマヨネーズサラダ パン	561 21.0	ぎゅうにゅう とりにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく ごぼう きゅうり	パイんパン ジャガいも さとう マヨネーズ ごま
23(金)	みそおでん いそかえ	546 22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ みそ チキンハム のり	こんにゃく だいこん キャベツ にんじん もやし	ごめ じやがいも さとう
26(月)	もぶりごはん かきたまじる	517 20.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ	こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごめ さとう
27(火)	とりにくとやさいのスープに ひよこまめのサラダ アーモンドフライ コッペパン	551 21.5	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	コッペパン マヨネーズ アーモンド
28(水)	くうかいさんに たくあんあえ	570 22.0	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	れんこん ごぼう しろねぎ たくあん もやし	ごめ さといも ごまあぶら さとう ごま
29(木)	ミルメークココア キーマカレーサンド わかめスープ コッペパン	608 28.0	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ベーコン とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ もやし	コッペパン こむぎこ あぶら ごまあぶら
30(金)	さけのしおやき きりぼしだいこんのいために みそしる	583 28.1	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごめ あぶら さとう ジャガいも

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	567	マグネシウム mg	82	レチノール当量 μg	223	食塩相当量g
たんぱく質 g	22.8	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.41		
脂質 g	18.6	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40		
カルシウム mg	344	食物繊維 総量 g	4.6	ビタミン C mg	10		2.0