

がつ こん だて よ てい ひょう  
1月 献立予定表



しょう がつ こう よう  
小学用

三原市西部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりよう			
			うにく 血や肉に なる	あか	からだ の調子を ととのえる	みどり
8 (木)	牛乳 ポークカレーライス フルーツポンチ	556 17.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パイン	にんにく じやがいも たまねぎ バター カラフルボール レモンゼリー	こめ じゃがいも こむぎ あぶら カラフルボール レモンゼリー
9 (金)	牛乳 あつあげのみそチーズやき ななくさスープ	583 26.8	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ とりにく	たまねぎ だいこん かぶ せり にんじん	たまねぎ だいこん かぶ せり にんじん	こくとうパン さとう
13 (火)	牛乳 きむたくどん わかめスープ	561 22.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	キムチ つぼづけ たまねぎ にんじん にら えのきたけ ねぎ	キムチ つぼづけ たまねぎ にんじん にら えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ごま おじやがもちボール ごまあぶら
14 (水)	牛乳 パン ボトフ フランスのりょうり ひじきのマヨネーズあえ	592 23.3	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり	パンパン じゃがいも あぶら マヨネーズ
15 (木)	牛乳 にくどうふ おかかあえ	571 26.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ しろねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ しろねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう
16 (金)	牛乳 コッペパン あげぎょうざ こまつなソテー うまからみそスープ	554 22.8	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく みそ	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい もやし ねぎ ににく	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい もやし ねぎ ににく	コッペパン あぶら トック ごま
19 (月)	牛乳 わかめごはん ごもくに はくさいとちくわのごまづあえ	550 21.4	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ こんぶ ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい きゅうり	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい きゅうり	こめ あぶら さとう ごま
20 (火)	牛乳 はっぽうさい うめマヨネーズあえ	573 25.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい きりばしだいこん キャベツ とうもろこし うめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい きりばしだいこん キャベツ とうもろこし うめ	こめ あぶら でんぶん マヨネーズ
21 (水)	牛乳 コッペパン さかなのチリソースかけ ブロッコリー はるさめスープ	575 29.2	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	ににく しょうが トマト ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ	ににく しょうが トマト ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ	コッペパン でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
22 (木)	牛乳 ぶたどん キャベツのスープ	536 22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう
23 (金)	牛乳 しちゃくうどん かがわのきょうりょうり だいこんサラダ さつまいもとくりのタルト	487 17.5	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	ごぼう はくさい にんじん わけぎ だいこん きゅうり	ごぼう はくさい にんじん わけぎ だいこん きゅうり	うどん さといも マヨネーズ さつまいもとくりのタルト
26 (月)	牛乳 もぶりごはん しらたまだんごじる	545 21.0	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく あぶらあげ ぶたにく 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	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	こめ さとう しらたまだんご
27 (火)	牛乳 こまつなとぶたにくのカレーふうみ かぶのみそしる	592 25.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ かぶ ねぎ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ かぶ ねぎ	こめ マヨネーズ
28 (水)	牛乳 あっさりレモンしおやきそば グリーンサラダ ぶどうゼリー	502 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ににく しょうが レモン きゅうり ブロッコリー とうもろこし	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ににく しょうが レモン きゅうり ブロッコリー とうもろこし	こめこパン スパゲティ あぶら マヨネーズ ぶどうゼリー
29 (木)	牛乳 さかなのピリからに はくさいのにびたし おこめんじる	650 28.8	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ぶたにく	ににく はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	ににく はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう おこめん じゃがいも
30 (金)	牛乳 くじらのオーロラあえ ボイルキャベツ ミルクスープ	593 31.5	ぎゅうにゅう くじら とりにく しろみそ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コッペパン あぶら さとう じゃがいも

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	564	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	201	食塩
たんぱく質 g	24.0	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.32	相当量g
脂質 g	18.7	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	333	食物纖維 総量 g	5.0	ビタミン C mg	13	2.1