

# 1月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう			
			ちにく 血や肉に なる あか	からだ の調子を ととのえる みどり	エネルギーの もとになる き	
8 (木)	牛乳 パン こくとうパン	ポトフ さんしょくソテー パンナコッタ フランスの りょうり	587 22.3	ぎゅうにゅう とりもにく ベーコン	たまねぎ にんじん かぶ こまつな キャベツ とうもろこし	こくとうパン サラダあぶら パンナコッタ
9 (金)	牛乳 ごはん	ぶりのてりやき こうはくなます とんじる おしょうがつ メニュー	687 31.0	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく みそ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ さとう かたくりこ しろごま しらたまだんご さつまいも
13 (火)	牛乳	しっぽくうどん もやしのごまあえ ブルーベリータルト かがわけん のりょうり	529 22.8	ぎゅうにゅう とりもにく あぶらあげ ポークハム	だいこん にんじん しろねぎ もやし こまつな	うどん さとう すりごま ブルーベリータルト
14 (水)	牛乳 ごはん	あつあげのちゅうかいため おこめんのナムル	607 24.3	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム	しょうが にんにく はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	ごめ ごまあぶら かたくりこ おこめん さとう
15 (木)	牛乳 パン パンパン	イカのさらさあげ ミニサラダ たまごスープ	681 27.8	ぎゅうにゅう いか たまご ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし しろねぎ	パイんパン さとう ごめこ こむぎこ あぶら かたくりこ
16 (金)	牛乳 ごはん	やさいたっぷりはちみつカレー ビーンズサラダ だいわちゅうがっこう3ねんせい やすもとくん こうあんメニュー	599 21.4	ぎゅうにゅう とりもにく だいす	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが きゅうり はくさい	ごめ サラダあぶら さとう
19 (月)	牛乳 ごはん	おでんふうにもの わけぎのめた ひろしまけんの きょうどりょうり	540 24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ こんぶ とりささみ しろみそ	だいこん にんじん わけぎ キャベツ	ごめ こんにやく さとう
20 (火)	牛乳 パン コッペパン	ささみとひろしまのスパゲティー てっちゃんのマヨサラダ	517 23.2	ぎゅうにゅう とりささみ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ひろしまな えのきたけ にんにく キャベツ こまつな	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
21 (水)	牛乳 ごはん	とうふハンバーグ ～やさいソースをそえて～ ゆでプロッコリー かきたまじる	531 22.0	ぎゅうにゅう とうふ とりミンチ たまご	しいたけ プロッコリー たまねぎ にんじん しろねぎ	ごめ さとう かたくりこ じやがいも
22 (木)	牛乳 パン リッチパン	チキンピーンズ きりぼしだいこんのマヨサラダ	712 27.5	ぎゅうにゅう だいす とりもにく ポークハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きりぼしだいこん ほうれんそう	リッチパン じやがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
23 (金)	牛乳 ごはん	さばのごまだれやき あいしょうじる	645 28.7	ぎゅうにゅう さば ちくわ しろみそ あぶらあげ	しょうが にんじん れんこん しいたけ こまつな たまねぎ ねぎ	ごめ さとう すりごま かたくりこ こんにやく さつまいも
26 (月)	牛乳 ごはん	チキチキれんこん しろねぎたっぷりみそしる	653 24.0	ぎゅうにゅう とりもにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん わけぎ たまねぎ しめじ しろねぎ	ごめ こめこ あぶら サラダあぶら さとう
27 (火)	牛乳 パン こめこパン	やきそば だいこんのツナマヨサラダ	569 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ だいこん ほうれんそう	ごめこパン やきそば サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ
28 (水)	牛乳 ごはん	くいのだいこんのそぼろに はくさいとちくわのごまぜあえ みはらのきせつりょうり	570 21.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あぶらあげ ちくわ	だいこん たまねぎ にんじん インゲン はくさい	ごめ こんにやく さとう すりごま
29 (木)	牛乳 パン こくとうパン	たこボール にくだんごのスープに	620 25.1	ぎゅうにゅう たこ あおのり にくだんご	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい こまつな しめじ	こくとうパン こむぎこ あぶら
30 (金)	牛乳 ごはん	だいわほうれんビビンパ おこめんのちゅうかスープ	543 20.8	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たまご	ほうれんそう にんじん もやし にんにく たまねぎ だいこん しいたけ しろねぎ	ごめ さとう ごまあぶら しろごま おこめん
24~30にちは「せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」						

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	599	マグネシウム mg	89	レチノール当量 μg	229	食塩
たんぱく質 g	24.4	鉄 mg	2.6	ビタミン B1 mg	0.44	相当量g
脂質 g	20.1	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.42	
カルシウム mg	331	食物繊維 総量 g	4.7	ビタミン C mg	12	2.1