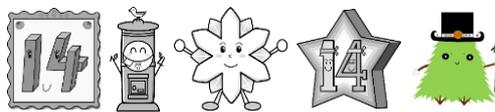


がつぶんこんだてよていひょう
1月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校

日 曜日	こんだてめい 献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしよく 主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
11 (木)	ななくさ 七草そうすい		まつかぜや 松風焼き フルーツきんとん	牛乳,むきえび,鶏肉,たまご,うす割り節,豚肉,豆腐,白みそ	七分つき米,かたくり粉,三温糖,白いりごま,さつまいも	にんじん,だいこん,かぶ,干し椎茸,せり,こまつな,ねぎ,パナップル缶,りんご,レモン	556 24.8
12 (金)	としあ 年明けうどん		だいこん ゆず大根 チーズもち	牛乳,鶏肉,油揚げ,GKちらし蒲鉾,厚割り節,一分切り昆布,ピザチーズ	冷凍うどん,上白糖,丸もち	にんじん,はくさい,ねぎ,生椎茸,こまつな,だいこん,ゆず	532 22.5
15 (月)	あずき 小豆ごはん		さかな 魚の照り焼き けの汁 くだもの 果物	牛乳,小豆,ぶり,大豆,凍り豆腐,油揚げ,うす割り節,赤みそ	七分つき米,もち米,黒いりごま,板こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,ふき,みかん	604 27.6
16 (火)	☆みそラーメン		あ ☆揚げたこやき かふう 華風あえ	牛乳,鶏肉,赤みそ,ベーコン,たこ,おほかかり	むし中華めん,なたね油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,かたくり粉,小麦粉,上新粉,ごま油,三温糖	にんにく,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,りよくとうもろやし,だいずもやし,なら,冷凍ホールコーン,きゅうり,だいこん,かぶ,しょうが	627 25.8
17 (水)	や 焼きカレーパン		やさい 野菜スープ くだもの 果物	牛乳,豚肉,大豆,ベーコン	パン,なたね油,かたくり粉,小麦粉,ソフトパン粉,じゃがいも	にんじん,玉葱,はくさい,ほうれんそう,みかん	600 21.8
18 (木)	ガーリックライス		ししゃも ししゃもの変わり揚げ ツナサラダ ジュリアンスープ	牛乳,ししゃも,粉チーズ,ツナレトルト,鶏肉	七分つき米,オリーブ油,小麦粉,ソーダクッパ,黒いりごま,なたね油,三温糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,セロリー	626 24.8
19 (金)	まーぼー豆腐 麻婆豆腐丼		パンサンスー くだもの 果物	牛乳,豆腐,大豆,豚肉,赤みそ,ポークハム	七分つき米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま	しょうが,にんにく,たけのこ水煮,干し椎茸,にんじん,ねぎ,なら,きゅうり,りよくとうもろやし,りんご	611 24.8
22 (月)	あぶたま あぶたま丼		ゆばと小松菜の煮浸し くだもの 果物	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ,湯葉	七分つき米,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,こまつな,にんじん,はくさい,みかん	551 22.3
23 (火)	☆わかめごはん		☆ジャンボ餃子 から ピリ辛きゅうり まめ 豆まめ汁	牛乳,たきこみわかめ,ちりめんじゃこ,豚肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ,豆乳,うす割り節	七分つき米,白いりごま,ごま油,かたくり粉,きょうざの皮,小麦粉,なたね油	キャベツ,なら,ねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり,ごぼう,にんじん,はくさい,こまつな	655 26.6
24 (水)	しお 塩おにぎり		さかな 魚の塩焼き ☆みそ汁 あさづ 浅漬け	牛乳,生鮭切り身,豆腐,赤みそ,白みそ,うす割り節	七分つき米	だいこん,こまつな,えのきたけ,にんじん,キャベツ,ねぎ,はくさい,かぶ,かぶ菜	563 25.7
25 (木)	コッペパン いちごジャム&マーガリン		くじらの竜田揚げ ゆでキャベツ コーンスープ	牛乳,くじら肉,鶏肉	パン,かたくり粉,小麦粉,なたね油,いちごジャム,マーガリン	しょうが,にんにく,キャベツ,玉葱,にんじん,ホールコーン缶,クリームコーン缶,ほうれんそう	557 28.7
26 (金)	ソフト麺 ソフト麺ミートソース		☆ミルメーク フレンチサラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳,豚肉,大豆,ヨーグルト	なたね油,三温糖,ミルメークココア	玉葱,にんじん,マッシュルーム,しょうが,にんにく,セロリー,パセリ,キャベツ,こまつな,きゅうり,冷凍ホールコーン,パナップル缶,みかん缶,黄桃缶	630 24.4
29 (月)	ふかがわ 深川めし		あしたば 明日葉ごま酢あえ ちゃんこ汁 くだもの ☆果物	牛乳,あさりむき身,白みそ,ツナレトルト,鶏肉,油揚げ,うす割り節	七分つき米,なたね油,三温糖,白いりごま,しらたき	しょうが,ごぼう,ねぎ,にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,あしたば,だいこん,こまつな,生椎茸,はくさい,いちご	564 21.2
30 (火)	いしきふろ ☆石焼風ピビンバ		☆わかめスープ ☆ポテトチップス	牛乳,豚肉,赤みそ,冷凍カット生わかめ,鶏肉,豆腐,うす割り節	七分つき米,なたね油,三温糖,ごま油,白いりごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,切干しだいこん,こまつな,にんじん,りよくとうもろやし,ねぎ	555 23.6
31 (水)	ビスキュイパン		トマトシチュー コールスロー	牛乳,たまご,鶏肉	パン,有塩バター,三温糖,小麦粉,じゃがいも,なたね油,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン,レモン	604 21.8

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。