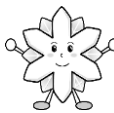


がつぶんこんだてよていひょう 1月分献立予定表



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 赤	エネルギーの もとなるもの 黄		体の調子をととのえる もとなるもの 緑
11 (水)	くろまめ 黒豆ごはん		まつかげや 松風焼き すずしろ汁	牛乳,黒豆,鶏肉,豆腐,芽 ひじき,白みそ,なると, うす割り節	七分つき米,白いりごま, ながいも,三温糖,かたくり 粉	ねぎ,えのきたけ,にんじん,こまつな,玉 葱,だいこん,かぶ葉	577 26.5
12 (木)	にこ 煮込みうどん		てん 天ぷら こだいらやさい 小平野菜のサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,厚削 り節,ししゃも	生うどん,さつまいも,小 麦粉,上新粉,なたね油, 白いりごま,上白糖	にんじん,本しめじ,ねぎ,こまつな,はく さい,えのきたけ,だいこん,キャベツ,か ぶ,かぶ葉	571 21.9
13 (金)	あずき 小豆ごはん		さかな 魚のしょうゆ揚げ せんべい汁	牛乳,小豆,さば,鶏肉,油 揚げ,うす割り節	七分つき米,黒いりごま,小 麦粉,かたくり粉,なたね 油,板こんにゃく,おつゆ用 せんべい	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,だ いこん,えのきたけ,玉葱,ねぎ,こまつな	663 29.1
16 (月)	ごま ごま種めし		おでん おひたし	牛乳,鶏肉,焼き竹輪,揚 げボール,一口がんと,結 ひ昆布,厚削り節	七分つき米,なたね油,白 いりごま,黒いりごま,さとい も,板こんにゃく,ちくわ ぶ,三温糖	しょうが,にんじん,ごぼう,干し椎茸,ね ぎ,こまつな,だいこん,かぶ,キャベツ,か ぶ葉	558 22.3
17 (火)	まーぼー豆腐 麻婆豆腐丼		ちゅうか 中華スープ らーばーつまい 辣白菜	牛乳,豆腐,大豆,鶏肉,赤 みそ,鶏肉,たまご,厚削 り節	七分つき米,なたね油,三 温糖,かたくり粉,ごま油 り節	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,にん じん,たけのこ水煮,玉葱,にら,りよくと うもやし,キャベツ,こまつな,はくさい	604 26.5
18 (水)	きなこトースト		ふゆやさい 冬野菜のシチュー こだいらやさい 小平野菜のコールスロー	牛乳,きな粉,大豆,鶏肉, 生クリーム	パン,マーガリン,三温 糖,なたね油,じゃがい も,小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,かぶ,ブロッコリー,かぶ 葉,キャベツ,だいこん,冷凍ホールコー ン	595 24.2
19 (木)	☆みそラーメン		ごまあえ 海鮮揚げぎょうざ	牛乳,豚肉,赤みそ,いか, 鶏肉	むし中華めん,なたね油, 白いりごま,三温糖,ごま 油,かたくり粉,しゅうま いの皮	にんにく,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,りよ くとうもやし,だいすもやし,にら,冷凍ホ ールコーン,こまつな,キャベツ,だいこん,玉葱, れんこん,干し椎茸,しょうが	567 30.2
20 (金)	たかな 高菜チャーハン		さかな 魚のから揚げ菜味ソース タイピーエン	牛乳,さわか,豚肉,うす ら卵水煮	七分つき米,なたね油,白 いりごま,ごま油,小麦 粉,かたくり粉,三温糖, 緑豆はるさめ	にんにく,たかな漬,しょうが,ねぎ,にん じん,キャベツ	632 27.0
23 (月)	あぶたま あぶたま丼		くきわかめ 茎わかめのスープ ふかしいも	牛乳,鶏肉,たまご,油揚 げ,くきわかめ,豆腐,う す割り節	七分つき米,なたね油,三 温糖,かたくり粉,ごま 油,さつまいも	にんじん,玉葱,こまつな,キャベツ,だい こん,はくさい,しょうが,えのきたけ	591 22.7
24 (火)	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,さば切り身,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,かぶ葉	614 27.2
25 (水)	あ 揚げパン		カレーシチュー サウピカンサラダ	牛乳,豚肉	パン,なたね油,上白糖, 白いりごま,小麦粉,じゃ がいも,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,冷凍 グリーンピース,ホールトマト缶,キャベ ツ,冷凍ホールコーン	613 19.9
26 (木)	スパゲッティミートソース		マセドアンサラダ れいとう ☆冷凍みかん	牛乳,豚肉,大豆,ひよこ まめ	スパゲッティ,なたね油, オリーブ油,三温糖,じゃ がいも	玉葱,にんじん,えのきたけ,しょうが,に んにく,セロリー,ホールトマト缶,冷凍 ホールコーン,きゅうり冷凍みかん	603 23.4
27 (金)	☆わかめごはん		くじらとおいもの 電田揚げ ごちくじら 五目汁	牛乳,たきこみわかめ, くじら肉,油揚げ,豆腐,う す割り節	七分つき米,白いりごま, じゃがいも,かたくり粉,小 麦粉,なたね油,板こんにゃ く,さつまいも	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,だ いこん,はくさい,ほんしめじ,こまつな	572 21.6
30 (月)	いしやきふう 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,たまご,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,かたくり粉,じゃがい も	しょうが,にんにく,ねぎ,切干しだいこ ん,こまつな,にんじん,りよくとうもや し,はくさい,玉葱	612 25.2
31 (火)	むぎ 麦ごはん こだいらやさい 小平野菜のふりかけ		豚汁 ごさかな かんろに 小魚の甘露煮	牛乳,鶏肉,わかさぎ,豚 肉,豆腐,赤みそ,白みそ, うす割り節	七分つき米,おおむぎ,な たね油,三温糖,ごま油,か たくり粉,小麦粉,さつまい も,白いりごま,板こんにゃ く,じゃがいも	にんにく,しょうが,だいこん,にんじん, キャベツ,かぶ葉,ごぼう,かぶ,こまつな, ねぎ	601 22.1

※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。