

家庭数配布 1月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
12	水	ゼノワーズパン	牛乳	610 20.8 30.7	牛乳、ベーコン、豚肉、わかめ、卵 調理用牛乳、生クリーム	丸パン、バター、さとう、アーモンド粉 小麦粉、油、ごま、じゃがいも ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、かぶ こまつな、キャベツ、きゅうり ホールコーン
13	木	とりなんぼん 鶏南蛮うどん	牛乳	580 24.2 14.2	牛乳、鶏肉、油あげ、あずき	うどん、さとう、でん粉、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな えのきたけ、ねぎ
14	金	ごはん だいず 大豆のふりかけ	牛乳	611 28.2 15.9	牛乳、いかの切り身、豚肉、大豆 けずり節、青のり、豆腐、みそ	米、油、さとう、でん粉、アーモンド粉 ごま油、こんにやく、じゃがいも、ごま	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう にんじん、だいこん
17	月	ちゅうかどん 中華丼	牛乳	588 23.3 12.8	牛乳、豚肉、鶏肉、いか、えび わかめ	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま油	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ はくさい、玉ねぎ、しめじ、りんご
18	火	ごはん	牛乳	690 29.2 20.5	牛乳、さばの切り身、大豆、豆腐 みそ	米、さとう、ごま油、糸こんにやく じゃがいも	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ さやいんげん、玉ねぎ
19	水	スパゲティ海 ^{うみ} の幸 ^{さち} ソース	牛乳	732 26.8 21.1	牛乳、豚ひき肉、いか、えび	スパゲティ、油、バター、小麦粉 じゃがいも、はちみつ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト、きゅうり、いよかん
20	木	チャーハン	牛乳	620 26.1 22.6	牛乳、豚肉、ベーコン、ししゃも、卵	米、油、ごま油	干しいたけ、ねぎ、にんじん、しめじ ちんげん菜、玉ねぎ
21	金	かしわ 柏パン	牛乳	677 23.9 27.2	牛乳、豚ひき肉、豚肉、卵	かしわパン、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな もやし
24	月	わかめごはん	牛乳	593 24.8 19.0	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、卵 わかめ	米、油、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな 干しいたけ、さやいんげん、もやし たけのこ、生しいたけ、しめじ
25	火	カレーライス	牛乳	733 20.8 20.3	牛乳、豚肉	米、油、バター、小麦粉、さとう ごま、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、もやし きゅうり、りんご
26	水	しょく 食パン(袋入りジャム)	牛乳	612 22.4 20.7	牛乳、くじら肉、ベーコン、豚肉、豆腐	食パン、油、でん粉、さとう、ごま油 いちごジャム、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ しめじ、ちんげん菜
27	木	チキンライス	牛乳	622 23.5 17.9	牛乳、鶏肉、わかめ、大豆、卵 きな粉	米、バター、油、でん粉、さとう ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ ねぎ
28	金	しょうゆラーメン	牛乳	665 26.7 25.7	牛乳、豚肉、なると、ポークハム 切りり、ダイスチーズ	中華めん、油、ごま油、春巻きの皮 じゃがいも、マヨネーズ、	玉ねぎ、もやし、たけのこ、にんじん ねぎ、こまつな、ぼんかん
31	月	マーボー ^{どん} 丼	牛乳	722 26.4 20.7	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ ヨーグルト	米、油、さとう、くず粉、ごま油、ごま はちみつ	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶 パイ缶、アロエ缶

月火水不金