

1月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質	
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g	
9	木		こめこいりパン ▲	カップエッグ● フルーツあえ▼○□● タンタンはるさめスープ▽	▲	牛乳 みそ たまご● とりにく	こめこいりパン▲ ごま▽ はるさめ ごまあぶら	にんじん しょうが りんご▼ みかん チンゲンサイ バインアップル○ にんにく なましいたけ もも□ パナナ●	566	22.2	
10	金		むぎいりごはん	きびなごのサクサクあげ★ さんしよくひたし ポークカレー▼▲	▲	牛乳 きびなご★ ぶたにく	むぎいりごはん じゃがいも あぶら かたくりこ	きゃべつ たまねぎ もやし にんじん	599	17.6	
14	火		しよくパン ▲	たかおかやさいのメンチカツ かぶのサラダ たまごとコーンのスープ●	▲	牛乳 たまご● ぶたにく	しよくパン▲ かたくりこ さとう パンこ あぶら	かぶ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん きゃべつ	643	24.1	
15	水		ごはん	いかとじゃがいものあおのりふうみ こまつなときりほしだいこんのひたし みそしる	▲	牛乳 わかめ いか とうふ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら	こまつな にんじん きゃべつ えのきだけ きりほしだいこん	599	22.0	
16	木	地場産品 献立	ごはん	さわらのマヨネーズやき● もやしときゅうりのしょうががえ たかおかやさいのあつたかじる	▲	牛乳 さわら	ごはん マヨネーズ● さといも こんにやく	にんじん はくさい きゅうり しょうが もやし	546	23.7	
17	金	高岡食育并 献立	ごはん	はくさいたっぷりぶたキムチどん▼ ほうれんそうのコーンあえ さつまじる	▲	牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん さつまいも ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	にんにく しょうが なましいたけ たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん にんじん はくさい とうもろこし	600	23.3	
20	月		ごはん	あげだしとうふのごまだれかけ▽ そくせきづけ じゃがいものみそしる	▲	牛乳 とうふ みそ	ごはん ごま▽ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	はくさい だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	545	18.5	
21	火		しよくパン ▲	オムレツ● やさいソテー ミネストローネ	▲	牛乳 たまご● とりにく	しよくパン▲ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	こまつな あかピーマン きゃべつ たまねぎ にんじん トマト	542	23.9	
22	水	郷土食 献立	ごはん	さばのトウバンジャンやき おすあい だんごじる	▲	牛乳 さば あぶらあげ	ごはん しらたまだんご さとう こんにやく ごまあぶら	にんじん にんにく だいこん ごぼう しょうが	653	25.6	
23	木		コッペパン ▲	わかどりにくのレモンやき ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー▲	▲	牛乳 とりにく ベーコン	だっしふんにゅう▲ コッペパン▲ こむぎこ あぶら マーガリン▲ さとう	レモンかじゅう ブロッコリー にんじん はくさい きゃべつ たまねぎ かぶ とうもろこし	558	27.7	
24	金	愛知	げんりようごはん	えびのてんぷら■ あおじそあえ きしめん	▲	牛乳 えび■ あぶらあげ	かまぼこ げんりようごはん あぶら こむぎこ	きしめん きゅうり たまねぎ きゃべつ にんじん ほしいたけ	670	22.3	
27	月	つくば	ごはん	ほしがたハンバーグ れんこんのごまみそあえ▽ ぬっぺじる	▲	牛乳 とうふ みそ	ごはん かたくりこ さとう さといも ごま▽ こんにやく	にんじん しめじ こまつな ごぼう れんこん だいこん	605	22.5	
28	火	イギリス	しよくパン ▲	フィッシュ&チップス ゆでブロッコリー スコッチブロス	▲	牛乳 しいら ベーコン	しよくパン▲ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ かぶ セロリ ブロッコリー にんじん	586	27.3	
29	水	沖縄	ごはん	おきなわチャンポン● マーミノウサチ▽ もずくスープ シークワーサーゼリー	▲	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく	あぶらあげ とうふ たまご●	ごはん ごま▽ さとう シークワーサーゼリー あぶら	にんじん たまねぎ えのきだけ きゃべつ もやし きゅうり	592	23.3
30	木	大阪	かやくごはん	あげたこやき こまつなときゃべつのひたし かすじる☆ ぶどうゼリー	▲	牛乳 とりにく さけ☆	みそ たこ あぶらあげ	かやくごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ぶどうゼリー	ごぼう にんじん きゃべつ ほしいたけ だいこん こまつな	648	23.9
31	金		ごはん	ふくらぎのあまみそかけ にまめ はくさいじる	▲	牛乳 ふくらぎ きんときまめ	とりにく みそ	ごはん さとう しらたき	しょうが だいこん にんじん はくさい	646	28.5

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

乳製品: ▲ 卵・卵製品: ● 魚卵: ★ 鮭: ☆ エビ・カニ: ■ メロン・スイカ: △ 栗: ◆ 生トマト: ◇ かぼちゃ: ◎ ソバ(ソフ麺): ♡

パインアップル: ○ りんご: ▼ ごま: ▽ もも: □ パナナ: ●

※1月24日(金)～30日(木)の給食週間は、国際博覧会開催地めぐりの献立です。