

1月 献立表

平成27年度

宝立小中学校

日曜	献立名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g
8(金)	カレーライス ミモザサラダ ヨーグルト/牛乳	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご ブロッ コリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	943	31	26	3.7
11(月)	成人の日							
12(火)	ご飯 フリ(ガンド)の照り焼き かぶとりんごの甘酢和え 貝だくさんみそ汁 きなこ餅/牛乳	牛乳 フリ(ガンド) 油揚げ みそ きな こ	しょうが りんご かぶ 白菜 にんじん 小松菜 えのきだけ ねぎ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 片栗 粉 さつまいも 白 玉餅	885	32	24	2.5
13(水)	ツナひじきご飯 あんかけうどん ピーナッツ和え りんご/牛乳	牛乳 シーチキン ひじき とり肉 油 揚げ	玉ねぎ ねぎ しめじ にんじ ん 干ししいたけ しょうが 小松菜 もやし キャベツ り んご	米 うどん 片栗粉 ピーナッツ 砂糖	849	30	21	3.9
14(木)	ご飯・ふりかけ 珠洲産生しいたけ入り 冬のポトフ マカロニサラダ みかん/牛乳	牛乳 ウィンナー ひよこ豆 ハム	玉ねぎ にんじん 白菜 大根 れんこん 生しいたけ 小松菜 キャベツ ブロッコリー りん ご みかん	米 じゃがいも パ ター マカロニ マ ヨネーズ	845	24	24	2.7
15(金)	ご飯 八宝菜 春巻き じゃがいものごま和え 牛乳	牛乳 豚肉 いか うずら卵	しょうが 白菜 キャベツ 玉 ねぎ にんじん もやし チン ゲン菜 干ししいたけ いんげ ん	米 片栗粉 油 春 巻き じゃがいも ごま 砂糖	871	29	26	2.4
18(月)	ご飯 春菊入りすきやき風煮 煮豆 わかめときゅうりの酢の物 牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 大浜大豆 わかめ かにかま	ごぼう 玉ねぎ にんじん ね ぎ えのきだけ しらたき 春 菊 きゅうり しょうが	米 車豆 油 砂糖	874	36	25	3.2
19(火)	バターロールパン ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ 牛乳	牛乳 ウィンナー 卵 ハム	にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム ヒーマン トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン	パン スパゲティ 油 砂糖	839	30	31	4
20(水)	麦ご飯 さわらフライ 磯香和え 豆腐のすまし汁 りんご/牛乳	牛乳 さわら 卵 のり 豆腐	切干大根 キャベツ ほうれん 草 にんじん 小松菜 ねぎ しめじ りんご	米 麦 小麦粉 パ ン粉 油 砂糖	832	32	25	3.4
21(木)	麦ご飯 ちくわの2色揚げ れんこんサラダ 石狩汁 牛乳	牛乳 ちくわ 卵 青のり 鮭 みそ	れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 白菜 ねぎ えのきだけ コー ン	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも バター	842	33	22	3.4
22(金)	シーフードカレーピラフ パ-コとかぶのクリーム煮 フルーツポンチ 牛乳	牛乳 えび いか ベーコン	玉ねぎ 赤ピーマン コーン マッシュルーム グリンピース にんじん しめじ かぶ ほう れん草 パナナ キウイフルー ツ みかん缶 パイン缶 もも	米 麦 バター 油 じゃがいも 米粉 砂糖	871	29	21	3.2
24日~30日は 全国学校 給食週間	おにぎり 鮭の珠洲塩焼き 漬け物 貝だくさんみそ汁 牛乳	牛乳 のり 鮭 油 揚げ みそ	梅干し 大根 白菜 きゅうり にんじん たくあん 小松菜 玉ねぎ なめこ	米 じゃがいも	792	34	17	4.1
7・8年生 スキー合宿 ~28日まで	親子丼 いかと大根のいしる煮 ぼたのりのみそ汁 牛乳	牛乳 とり肉 ちく わ 卵 いか のり 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜 干 ししいたけ しらたき 大根 いんげん えのきだけ	米 砂糖 酒かす	803	38	22	4.3
27(水)	ご飯 肉じゃが たら西京焼き風 かじめの煮物 牛乳	牛乳 豚肉 たら みそ かじめ 油揚 げ	玉ねぎ にんじん いんげん しらたき	米 じゃがいも 砂 糖 油	847	37	20	3.5
28(木)	ご飯 手作りかぼちゃコロッケ 大浜大豆の五目豆 大根のみそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 卵 大浜大豆 とり 肉 昆布 油揚げ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 え のきだけ ねぎ	米 砂糖 生クリー ム じゃがいも 小 麦粉 パン粉 油	919	31	26	2.6
29(金)	麦ご飯 若鶏のごまがらめ いかくんサラダ 華風コーンスープ プリン/牛乳	牛乳 とり肉 さき いか 卵	大根 きゅうり にんじん 玉 ねぎ 小松菜 干ししいたけ コーン	米 麦 片栗粉 油 砂糖 いりごま マ ヨネーズ 片栗粉 プリン	979	35	34	3.3
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	25~ 30%	3未満
					栄養基準量			