

1月の こんだて



☆は新献立です (平成30年 1月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いそぎなう しょくひん			
10・水	・ごはん ・牛乳 ・ぶりのてりやき ・げんべいなます ・しらたまそうに	みそ ぶり とり	牛乳	にんじん くろだせり	はくさい だいこん ゆず しいたけ	ごはん むぎ しらたまもち さとう	油	卵 海そう
11・木	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ★たらのオーロラソース ・フロッキーのサラダ ★さといものとうにゅうスープ	とうにゅう たら とり	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ レモン マッシュルーム	パン でんぷん さといも さとう はちみつ	油 マーガリン	乳製品 種実
12・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくの しょうがやき ・なつとうあえ ・すいとんじる	みそ なつとう うすあげ ぶたにく	牛乳 のり	しゅんぎく ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん うめ しいたけ	ごはん むぎ すいとん でんぷん さとう	油	魚介 果物
15・月	・ごはん ・牛乳 ・あつあけの ちゅうかに ・きびなごのからあげ ・もやしナムル	ぶたにく あつあげ	牛乳 きびなご	にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ はくさい もやし ヤングコーン しいたけ	ごはん むぎ でんぷん さとう ごむぎこ	ごま ごま油 油	豆 緑黄色 野菜
16・火	・まるパン ・牛乳 ・チョコマーガリン ・ホキフライ ・こんぶサラダ ・コンソメスープ	ホキ	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも さとう パンこ	チョコマーガリン 油	大豆 製品 きのこ
17・水	・えんむすびごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・ごぼうサラダ ・はるさめの すましじる	とうふ とり たまご	牛乳 こんぶ	あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう レモン たけのこ	ごはん むぎ はるさめ	カエッパ 野菜 油	乳製品 種実
18・木	・ごはん ・牛乳 ★ぶたにくのいちじくソース ★ブロッコリーのアーモンドあえ ★かみありねぎのみそしる ・いすもヨーグルト	とうふ みそ うすあげ ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ かみありねぎ	ごはん むぎ でんぷん いちじくジャム	アーモンド 油	魚介 いも
19・金	・こくとうパン ・牛乳 ・だいたすのミート ソースに ・はなやさいのソテー ・りんご	だいたす きゅうり ぶたにく ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	こくとうパン じゃがいも でんぷん とうもろこし	油	海そう 淡色 野菜

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いそぎなう しょくひん			
22・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・いそかあえ ・だいこんのみそしる	みそ うすあげ さば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう	油	肉 きのこ
23・火	・カレーライス ・牛乳 ・ごまつなの ガーリックソテー ・フルーツクリーム	ロースハム きゅうり	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご もも パイナップル	ごはん むぎ じゃがいも	油	大豆 製品 淡色 野菜
24・水	・にくうどん ・牛乳 ・あこのやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ・ごまあえ ・こつぷだいたく	うすあげ あこのやき きゅうり	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ	うどん ごむぎこ こつぷだいたく	ごま 油	卵 いも
25・木	・ごはん ・牛乳 ・みそにこみおでん ・いわしのしょうがに ・ずのもの	みそ いわし とり がんもどき	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり だいこん しょうが	ごはん むぎ マロニー さといも さとう		乳製品 種実
26・金	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・はくさいのうめあえ ・ゆばのすましじる	ゆば とり	牛乳	あおねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい うめ えのきたけ	ごはん むぎ でんぷん	油	小魚 豆
29・月	・まるパン ・牛乳 ・りんごジャム ・ポロニアステーク ・だいこんサラダ ・たまごスープ	ポロニア ソーセージ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん	パン でんぷん りんごジャム	油	大豆 製品 海そう
30・火	・ごはん ・牛乳 ・さけのココロコあげ ・ごますあえ ・しじみじる	みそ しじみ さけ とり	牛乳	あおねぎ ほうれんそう にんじん	きりぼし だいこん レモン	ごはん むぎ でんぷん さとう	ごま 油	乳製品 きのこ
31・水	・たかなとにくの そぼろごはん ・牛乳 ・れんこんのサラダ ・けんちんじる	とうふ ツナ きゅうり ぶたにく	牛乳	にんじん たかな	きゅうり しろねぎ ごぼう れんこん レモン しいたけ	ごはん むぎ さといも さとう	油 カエッパ 野菜	小魚 緑黄色 野菜

味めぐり ……島根県(出雲市)

☆行事、材料の都合などで献立を
変更することがあります。

〈平均栄養価〉
エネルギー たんぱく質

(小) 678 kcal 26.5g
(中) 827 kcal 31.5g

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。

味めぐり