



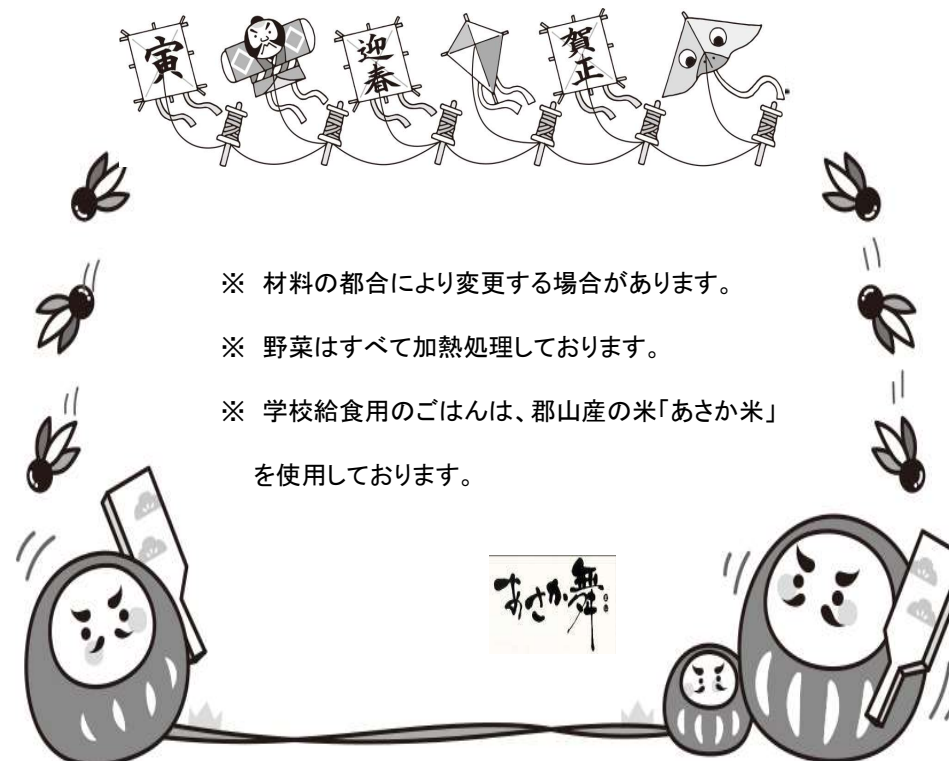
1月給食献立予定表



穂積小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 水	菜めし 牛乳 厚焼き卵 いか人参 白玉ごうに	牛乳、厚焼卵(冷)、するめ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、なると、凍り豆腐、厚削り節	米、麦、三温糖、白玉も、さといも	菜めしの素、にんじん、むき枝豆(冷)、ねぎ、ほうれんそう、だいこん	643 kcal 28.1 g 15.3 g 2.1 g
13 木	みそタンメン 牛乳 ミニ春巻 もやしのラー油あえ	豚肩(脂肪なし)、鶏ガラ、みそ、牛乳	中華めん、ごま油、白練りごま、サラダ油	はくさい、ねぎ、にら、にんじん、玉葱、きくらげ(乾)、しょうが、にんにく(りん茎)、春巻(冷)、りょくとうもやし、ほうれんそう	673 kcal 26.4 g 19.9 g 2.5 g
14 金	ごはん 牛乳 チキンかつ 白菜と塩昆布のあえもの きのこ汁	牛乳、チキンかつ、塩昆布、木綿豆腐、煮干し	米、さといも、板こんにゃく、サラダ油	はくさい、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	645 kcal 24.4 g 21.0 g 1.6 g
17 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 エビシューマイ すき昆布の香味あえ	牛乳、豚もも挽肉、木綿豆腐、みそ、えびシューマイ、すき昆布	米、上白糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油	にら、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく(りん茎)、りょくとうもやし	681 kcal 27.2 g 21.7 g 2.4 g
18 火	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー 野菜サラダ 大豆プリン	牛乳、鶏若鶏肉胸(皮なし)、調理用牛乳、ボンレスハム、豆乳プリン	小麦粉、じゃがいも、サラダ油、上白糖	にんじん、玉葱、とうもろこし(お粥冷凍)、キャベツ	645 kcal 25.6 g 21.1 g 1.9 g
19 水	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ 大豆の磯煮 わかさぎのから揚げ 小松菜ともやしのおひたし	牛乳、大豆(国産、乾)、油揚げ、鶏若鶏肉胸(皮なし)、干ひじき(ステンレス釜、乾)、わかさぎ唐揚げ(冷)	米、野菜ふりかけ、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく、上白糖	にんじん、ごぼう、こまつな、りょくとうもやし	667 kcal 27.7 g 18.8 g 2.0 g
20 木	黒丸パン 牛乳 ポトフ コーンサラダ みかん	牛乳、豚肩(脂肪なし)、ツナ油漬け	小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、上白糖、サラダ油	玉葱、はくさい、だいこん、かぶ、にんじん、パセリ、キャベツ、コーン、温州蜜柑(普通、生)	634 kcal 26.6 g 17.2 g 2.0 g
21 金	チキンカレーライス 牛乳 花野菜サラダ ゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、牛乳、カットチーズ(さいの目)	米、麦、じゃがいも、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、グリーンピース(冷)、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、ゼリー	686 kcal 21.3 g 19.6 g 2.1 g
24 月	【給食開始当時の献立】 ごはん 牛乳 白身魚フライ 浅漬 曲がりねぎ入り豚汁	牛乳、白身魚、木綿豆腐、豚肩(脂肪なし)、みそ、煮干し	米、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく	はくさい、にんじん、せん切りたくあん、ごぼう、だいこん、ねぎ	623 kcal 28.5 g 17.8 g 2.4 g
25 火	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース 粉ふきいも 白菜とコーンのスープ	牛乳、鉄分強化ハンバーグ(冷)、あおのり、鶏若鶏肉胸(皮なし)	小麦粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも、有塩バター	玉葱、はくさい、ねぎ、にんじん、とうもろこし缶詰(希)、ほうれんそう	622 kcal 29.8 g 18.8 g 2.3 g
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ 青菜のりあえ けんちん汁	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、みみそ(淡色辛みそ)、きざみのり、豆腐、厚削り節	米、白すりごま、白いりごま、白練りごま、上白糖、つきごこ、ごま油	しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、大根、ねぎ、しめじ、ごぼう、ケチャップ	586 kcal 26.5 g 14.2 g 1.7 g
27 木	沢煮うどん 牛乳 きつねもち ぼんかん 浅づけ	木綿豆腐、豚モモ(脂肪なし)、みそ、牛乳、油揚げ	ソフトめん、さといも、板こんにゃく、サラダ油、上白糖	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、ぼんかん	686 kcal 29.6 g 16.8 g 1.9 g
28 金	ごはん 牛乳 とりささみのレモンじょうゆかけ 切り干し大根の含め煮 かき卵汁	牛乳、とり肉、さつま揚げ、たまご、木綿豆腐、かつお節	米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	レモン、切干しだいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	664 kcal 27.4 g 20.0 g 2.4 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
31 月	麦ごはん 牛乳 納豆 干草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳、糸引納豆、油揚げ、たまご、生揚げ、みそ、煮干し	米、麦、上白糖、サラダ油、緑豆はるさめ、白いりごま、じゃがいも	にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、ぶなしめじ	663 kcal 29.4 g 21.3 g 2.0 g



※ 材料の都合により変更する場合があります。

※ 野菜はすべて加熱処理しております。

※ 学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか米」
を使用しております。