



# 1月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日	主食	献立名	赤		黄		緑		E:エネルギー
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質	F:たんぱく質	
10日(水)	1/2 コッペパン	コーンエッグ【卵】 フルーツあえ ソフトめんの肉みそかけ	卵 豚肉 大豆	牛にゆう	パン ソフトめん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	にんじん	とうもろこし ねぎ しょうが 生しいたけ 玉ねぎ たけのこ りんご もも バインアップル みかん レーズン パナナ	E 718 kcal P 30.8 g F 21.2 g
11日(木)	かみかみ 昆布 ごはん	若鶏肉のレモン焼き 青菜のごまみそあえ 肉じゃが	鶏肉 豚肉	牛にゆう 昆布	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	にんじん 小松菜 さやいんげん	えんどう 枝豆 キャベツ しめじ たま 玉ねぎ レモン	E 607 kcal P 27.3 g F 13.8 g
12日(金)	コッペパン	高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とにらのスープ【卵】	卵 豚肉	牛にゆう	パン 砂糖 パン粉 かたくり粉	油	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ きゅうり かぶ	E 582 kcal P 22.4 g F 24.4 g
15日(月)	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 青菜と切干大根のひたし 野菜の旨煮	豆腐 鶏肉	牛にゆう 昆布	ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	にんじん ほうれん草	白いきりほしだいこん たま 切干大根 生しいたけ たけのこ	E 612 kcal P 22.5 g F 16.5 g
16日(火)	ごはん	鯖の豆板醤焼き お酢合い 団子汁	鯖 油揚げ	牛にゆう ひじき	ごはん 砂糖 白玉団子 こんにゃく	ごま油	にんじん	だいこん 大根 しょうが にんにく ごぼう ねぎ	E 652 kcal P 25.6 g F 19.2 g
17日(水)	こめこい 米粉入り パン	オムレツ【卵】 ブロッコリーサラダ わかめスープ	卵 鶏肉	牛にゆう わかめ	こめこい 米粉パン 砂糖	油 ごま油	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし しめじ ねぎ	E 526 kcal P 24.6 g F 18.4 g
18日(木)	ごはん	ふくらぎのしょうがみそ 煮豆 高岡野菜のあったか汁	ふくらぎ きんぎょ 金時豆	牛にゆう	ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖 こんにゃく		にんじん	だいこん 白菜 しょうが ねぎ 大根	E 608 kcal P 27.3 g F 13.7 g
19日(金)	ごはん	白菜たっぷり豚キムチ丼 かにシューマイ【卵・か・え】 もずくのみそ汁	卵 豚肉 すり身 かに えび 油揚げ	牛にゆう もずく	ごはん 砂糖 かたくり粉 小麦粉	油 ごま油	にんじん にら	だいこん 玉ねぎ 生しいたけ 白菜 大根 にんにく しょうが	E 633 kcal P 26.3 g F 20.3 g
22日(月)	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーンとえ さつま汁	豚肉 油揚げ	牛にゆう	ごはん こんにゃく 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ にんにく しょうが	E 611 kcal P 24.3 g F 16.9 g
23日(火)	ごはん	ししゃもの石垣揚げ 小松菜と白菜のひたし みそ汁	油揚げ	牛にゆう ししゃも わかめ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜	白いきり ねぎ だいこん	E 635 kcal P 26.1 g F 21.3 g
学校給食週間 テーマ「富山ふるさと食探検」～立山連峰から富山湾までの標高差4000メートルの自然の恵みを味わおう～									
24日(水)	魚津市・黒部市	豚肉のねぎソース炒め トロコサラダ【卵】 ミラージュスープ もものタルト	豚肉 ベーコン 豆乳	牛にゆう	パン 砂糖 春雨 米粉	マヨネーズ ごま	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 白菜 干しいたけ もも	E 709 kcal P 26.2 g F 29.3 g
25日(木)	中新川郡・滑川市	ほたるいかのから揚げ【い】 新川やちやらあえ のっぺい汁 ラ・フランスゼリー	ほたるいか 鶏肉 厚揚げ	牛にゆう	ごはん かたくり粉 里いも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん	きりほしだいこん 切干大根 きゅうり だいこん ごぼう ねぎ ラ・フランス	E 625 kcal P 25.4 g F 16.8 g
26日(金)	高岡市	鶏のから揚げ 鳳鳴橋風 二上山サラダ かぶの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛にゆう	パン 米粉 砂糖 かたくり粉	油	にんじん ブロッコリー	たま 玉ねぎ キャベツ かぶ ねぎ しめじ	E 601 kcal P 25.8 g F 22.9 g
29日(月)	射水市・氷見市	ひみっこカレー 鯉フライ 稲穂の梅ドレッシングサラダ	豚肉 鮭	牛にゆう 煮干し	むぎごはん パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	にんじん	たま 玉ねぎ しょうが にんにく だいこん 大根 キャベツ とうもろこし	E 682 kcal P 24.3 g F 20.0 g
30日(火)	砺波市・南砺市・小矢部市	ふくらぎのゆずみそかけ 白菜の赤かぶ漬け いとこ煮	ふくらぎ あずき 厚揚げ	牛にゆう	ごはん 砂糖 かたくり粉 こんにゃく		にんじん かぼちゃ	白いきり ねぎ 赤かぶ だいこん 大根 ごぼう ゆず	E 642 kcal P 26.4 g F 20.0 g
31日(水)	えびのチリソース【え】 ゆでブロッコリー ワンタンスープ	えび 豚肉	牛にゆう	パン 砂糖 ワンタン	ごま油 ごま油	にんじん ブロッコリー	白いきり ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ りんご	E 586 kcal P 26.1 g F 19.0 g	

- ★牛にゆうは、毎日1本つきます。
- ★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。
- ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

1月23日(火) スキー学習(5、6年給食なし)

基準

E 650 kcal
P 27.0 g
F 18.0 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】