



1月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日	主食	献立名	血や肉や骨になる 赤の食品		熱や力になる 黄の食品		体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質		P:たんぱく質
							F:脂質		
9日(木)	むぎ 麦ごはん	きびなごのサクサク揚げ 三色ひたし カレーライス	豚肉	牛にゅう きびなご	麦ごはん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	あぶら 油	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	E 599 kcal P 17.6 g F 18.6 g
10日(金)	しよく 食パン	カップエッグ【卵】 フルーツあえ たんたんはるさめ 担々春雨スープ	鶏肉	牛にゅう	パン 春雨	ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ	生しいたけ しょうが にんにく りんご パインアップル みかん もも バナナ	E 566 kcal P 22.2 g F 19.4 g
14日(火)	ごはん	いかとじゃがいもの青のり風味【い】 小松菜と切干大根のひたし みそ汁	豆腐	牛にゅう 青のり わかめ	ごはん じゃがいも かたくり粉 米粉	あぶら 油	にんじん 小松菜	キャベツ 切干大根 えのきたけ	E 600 kcal P 22.2 g F 17.3 g
15日(水)	こめこい 米粉入りパン	たかおかやさい 高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ【卵】	豚肉	牛にゅう	こめこい 米粉パン 砂糖 かたくり粉 パン粉	あぶら 油	にんじん	かぶ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	E 643 kcal P 24.1 g F 27.2 g
16日(木)	ごはん	はくさい 白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーンあえ さつまい	豚肉 油揚げ	牛にゅう	ごはん 砂糖 かたくり粉 さつまいも	ごま油 あぶら 油	にんじん ほうれん草	たまねぎ 生しいたけ 白菜 もやし とうもろこし にんにく だいこん 大根 しょうが	E 600 kcal P 23.3 g F 17.1 g
17日(金)	ごはん	さわらのマヨネーズ焼き【卵】 もやしときゅうりのしょうが和え 高岡野菜のあったか汁	さわら	牛にゅう	ごはん 里いも こんにやく	マヨネーズ	にんじん	もやし きゅうり しょうが 白菜	E 546 kcal P 23.7 g F 17.5 g
20日(月)	ごはん	あげだ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ 即席漬け じゃがいものみそ汁	豆腐	牛にゅう	ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	あぶら 油 ごま	にんじん	はくさい 白菜 きゅうり たまねぎ だいこん 大根	E 545 kcal P 18.5 g F 16.4 g
21日(火)	ごはん	ふくらぎの甘みそかけ 煮豆 冬野菜汁	ふくらぎ 鶏肉 きんとまめ 金時豆	牛にゅう	ごはん 砂糖 こんにやく		にんじん	はくさい 白菜 大根 しょうが	E 646 kcal P 28.5 g F 18.0 g
22日(水)	しよく 食パン	オムレツ【卵】 野菜ソテー ミネストローネ	卵 鶏肉 大豆	牛にゅう	パン じゃがいも 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜 トマト 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ	E 542 kcal P 23.9 g F 18.5 g
23日(木)	ごはん	さば とうぼんじやんや 鯖の豆板醤焼き す お酢わい たんこじ 団子汁	さば 鯖 油揚げ	牛にゅう ひじき	ごはん 砂糖 白玉団子 こんにやく	ごま油	にんじん	だいこん 大根 ごぼう しょうが にんにく	E 653 kcal P 25.6 g F 19.4 g
がっこうけいしゅうしゅうかん 学校給食週間 テーマ「2025年大阪・関西万博開催！～国際博覧会 開催地めぐり～」									
24日(金)	げんりょう 減量 ごはん	えびの天ぷら【え】 青じそあえ きしめん	えび 油揚げ かまぼこ	牛にゅう	ごはん きしめん 小麦粉 かたくり粉	あぶら 油 ドレッシング	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	E 670 kcal P 22.3 g F 21.9 g
27日(月)	かやく ごはん	あげたご焼き 小松菜とキャベツのひたし 粕汁 ぶどうゼリー	鶏肉 鮭 たこ 油揚げ	牛にゅう	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	あぶら 油	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ キャベツ 大根 ねぎ ぶどう	E 648 kcal P 23.9 g F 21.7 g
28日(火)	ごはん	星型ハンバーグ れんこんのごまみそあえ めつべ汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛にゅう	ごはん 砂糖 かたくり粉 里いも こんにやく	ごま	にんじん 小松菜	れんこん しめじ 大根 ごぼう たまねぎ	E 605 kcal P 22.5 g F 17.6 g
29日(水)	しよく 食パン	フィッシュ&チップス ゆでブロッコリー スコッチブロス	しいら ベーコン 大豆	牛にゅう	パン 小麦粉 じゃがいも おおむぎ 大麦	あぶら 油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ かぶ	E 586 kcal P 27.3 g F 22.9 g
30日(木)	ごはん	おきなわ 沖縄ちゃんぽん【卵】 マーミノウサチ もずくスープ シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ	牛にゅう もずく	ごはん 砂糖	あぶら 油 ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり シークワサー	E 592 kcal P 23.3 g F 16.2 g
31日(金)	コッペパン	わかどやく 若鶏肉のレモン焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛にゅう 脂肪粉乳	パン 砂糖 小麦粉	あぶら 油 マーガリン	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ 白菜 かぶ	E 558 kcal P 27.7 g F 21.1 g

- ★牛にゅうは、毎日1本付きます。
- ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。
- ★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。

1月22日(水) 5、6年スキー学習(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】 かに…【か】 いか…【い】