

🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 1月予定献立表 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪 🍪

E: エネルギー
kcal
P: たんぱく質
g
脂質
g
NaCl: 食塩相当量
g
Ca: カルシウム
mg

小学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にかからだの組織をつくる食品 [たんぱく質・無機質]	主にエネルギーになる食品 [炭水化物・脂質]	主にかからだの調子を整える食品 [ビタミン・食物せんい]	
8日 木	ごはん 揚げぎょうざ(2個) もやしのナムル 麻婆豆腐	とり肉 ひじき 大豆こ とうふ ひき肉 大豆ミート	志賀町産コシヒカリ さとう かたくりこ こむぎこ ごま油 いりごま さとう かたくりこ サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ にら にんにく しょうが	E 713 P 23.1 F 25.6 NaCl 2.5 Ca 34.4
9日 金	ごはん しそふりかけ 鮭の塩焼き 紅白なます もち雑煮	さけ 油あげ とり肉 赤かまぼこ	志賀町産コシヒカリ さとう ごま にこみもち	しそ だいこん にんじん にんじん ごぼう しいたけ みつば	E 597 P 25.7 F 13.0 NaCl 2.8 Ca 287
13日 火	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁 ボンデドーナツ	とり肉 みそ 白かまぼこ とうふ たまご	志賀町産コシヒカリ さとう ごま さとう かたくりこ ボンデドーナツ【乳・卵】	うめ ほうれん草 にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ	E 725 P 28.8 F 24.8 NaCl 2.3 Ca 41.3
14日 水	キムチチャーハン きびなごフライ きゅうりの中華あえ わかめスープ	豚肉 たまご きびなご とうふ わかめ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう ごま油 水あめ さとう じゃがいも かたくりこ こめこ げんまいこ 大豆油 ごま油 さとう いりごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく キムチ しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ ねぎ	E 612 P 22.6 F 22.3 NaCl 2.4 Ca 33.3
15日 木	ごはん いわしのみぞれ煮 うの花 じゃがいものそぼろ煮	いわし ちくわ おから ひき肉	志賀町産コシヒカリ さとう かたくりこ サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう かたくりこ	だいこん こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	E 691 P 24.9 F 21.9 NaCl 2.3 Ca 34.8
16日 金	ミルク食パン みかんジャム カップグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	とうにゅう おから 大豆 ツナ とり肉	ミルク食パン【乳】 みかんジャム(水あめ みかん さとう) じゃがいも こめこ 水あめ さとう さとう サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん スイートコーン ほうれん草 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし	E 521 P 17.6 F 21.3 NaCl 2.4 Ca 33.9
19日 月	ごはん さば竜田揚げ 筑前煮 里芋のみそ汁 いちご	さば とり肉 油あげ みそ	志賀町産コシヒカリ かたくりこ さとう 大豆油 さとう 里いも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ いちご	E 657 P 24.8 F 21.2 NaCl 2.0 Ca 29.1
20日 火	能登豚と五郎島金時の炊き込みごはん 野菜かき揚げ 加賀能登野菜のうまいシイタゲサラダ 能登の恵み汁	ぶた肉 塩こんぶ ささみみずに わかめ ぶた肉	志賀町産コシヒカリ さつまいも いりごま さつまいも こむぎこ かたくりこ こめ油 大豆油 さとう エッグゲアマヨネーズ【乳・卵不使用】すりこま ほうだつくす	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー れんこん キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ごぼう とうがん ねぎ	E 707 P 21.7 F 26.1 NaCl 2.2 Ca 41.9
21日 水	梅ごはん ハムとチーズのたまご焼き きゅうりとキャベツのあえ物 あんかけうどん	たまご チョップドハム チーズ かまぼこ とり肉 油あげ	志賀町産コシヒカリ いりごま 油 さとう さとう すりごま こめこうどん かたくりこ	うめ きゅうり にんじん キャベツ ほうれん草 にんじん しいたけ ねぎ しょうが	E 655 P 23.1 F 19.8 NaCl 3.0 Ca 32.8
22日 木	豚丼 (豚肉炒め煮) 大根のみそ汁 県産ヨーグルト	豚肉 油あげ みそ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 サラダ油 さとう ヨーグルト	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ ほうれん草 えのきだけ ねぎ	E 668 P 25.6 F 20.1 NaCl 1.9 Ca 35.8
23日 金	カレーライス (ビーフカレー) 野菜の彩りあえ みかん	ぎゅう肉 チーズ ささみみずに	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳】 さとう ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご フルーン キャベツ きゅうり もやし にんじん みかん	E 709 P 24.5 F 19.4 NaCl 2.7 Ca 31.8
26日 月	ごはん 揚げぶり大根 野菜とひじきのごまマヨあえ 根菜汁	ぶり ひじき ささみみずに ぶた肉	志賀町産コシヒカリ かたくりこ さとう 大豆油 さとう エッグゲアマヨネーズ【乳・卵不使用】すりこま 里いも	しょうが だいこん もやし きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	E 691 P 24.5 F 26.1 NaCl 1.7 Ca 27.8
27日 火	ごはん 赤魚のみそ焼き ころ柿の白和え とり野菜	あかうお 白みそ 塩こうじ さつまあげ とうふ とり肉 とうふ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう ねりごま	ころがき こんにゃく ほうれん草 にんじん はくさい にんじん もやし ぶなしめじ ねぎ にんにく	E 590 P 30.0 F 15.2 NaCl 2.7 Ca 34.2
28日 火	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の彩りあえ 加賀なめこと堅豆腐のみそ汁 豆乳プリン	わかめ ちくわ あおのり かたとうふ みそ とうにゅう	志賀町産コシヒカリ こむぎこ こめこ 大豆油 エッグゲアマヨネーズ【卵不使用】 ごま さとう 水あめ さとう	こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん なめこ ねぎ	E 712 P 20.1 F 24.7 NaCl 2.4 Ca 32.7
29日 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ あいませ 豚汁	とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	志賀町産コシヒカリ こめこ かたくり粉 大豆油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん はくさい にんじん こんにゃく たまねぎ えのきだけ にんじん ごぼう ねぎ	E 633 P 26.2 F 19.3 NaCl 2.2 Ca 28.6
30日 金	ブレーンパン チーズハンバーグ フレンチサラダ シチュー	ひき肉 チーズ とり肉 ぎゅうにゅう	ブレーンパン【乳・卵不使用】 こめこ さとう サラダ油 デミグラスソース さとう サラダ油 じゃがいも シチューのもと【乳】 ベジマールソース【乳】 白いんげん豆	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれん草	E 589 P 25.6 F 26.0 NaCl 3.3 Ca 52.4