

1月 こんだてひょう

		献立名	牛乳	食材名			エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量
				(赤) 血や肉になる	(黄) 魔く力になる	(緑) 体の調子を整える	
9	金	【しんしゅんこんだて】 どしあけなくさうどん どりのてりやき はくさいのおかあえ おしるこ	○	とににく・わかめ あぶらあげ・おか あずき ぎゅうにゅう	うどん・さとう もち	ねぎ・にんじん・せり かぶ・はくさい・もやし	541 28.7 13.8 2.1 Kcal g g g g
13	火	【うんだめしこんだて】 わかめごはん おみくじロッケ こまつなのおひたし さわにわん オレンジ	○	たきこみわかめ・ふたにく (ワインナー)・おか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう・しらたき パンこ・こむぎこ・(しらたま)	たまねぎ・こまつな・もやし にんじん・しいたけ・だいこん ねぎ・(ホールコーン) オレンジ	604 20.9 16.9 2.2 Kcal g g g g
14	水	かんこくふうすきやきどん わかめスープ バイナップル	○	たまご ふたにく・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ねりごま こめ・むぎ・あぶら ユックアマヨネーズ こまあぶら・はるさめ	バイナップル にんじん・にら・しいたけ えのきだけ・ねぎ	580 21.3 21.4 1.7 Kcal g g g g
15	木	セサミハニートースト マンハッタンクラムチャウダー ツナコーンサラダ いちご	○	あさり・こなチーズ ベーコン・ふたにく・ツナ ぎゅうにゅう	すりごま・ねりこま・バター しょくパン・はちみつ あぶら・じゃがいも・マカロニ	いちご にんじん・だまねぎ ホールトマト・キャベツ きゅうり・ホールコーン	569 20.7 30.8 1.9 Kcal g g g g
16	金	ごはん ぎんたらのさいきょうやき わかめとツナのあえもの ごじる きっかみかん	○	ぎんたら さいきょうみそ・わかめ ツナ・だいす・ふたにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう こまあぶら・じゃがいも こんにゃく	キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・えのきだけ・ねぎ みかん	587 27.5 18.5 2.0 Kcal g g g g
17	土	マー婆ーどうふどん はるさめちゅうかサラダ バナナ	○	ふたにく・こうやどうふ だいす・みそ・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・カットはるさめ こまあぶら	バナナ たまねぎ・にんじん・しいたけ だけのこ・ねぎ・きゅうり もやし・グリンピース	604 23.4 17.8 2.2 Kcal g g g g
20	火	ごはん ひじきひりかけ にくじやが めひかりのあまからあげ きりほしたいこんのさっぱりあえ	○	めひかり ひじき・だいす・おか ふたにく・ハム ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう あぶら・じゃがいも つきこんにゃく・こまあぶら	にんじん・だまねぎ さやいんげん・きゅうり きりほしたいこん	595 25.1 16.6 2.2 Kcal g g g g
21	水	【カレーのひこんだて】 とうきょうビーフカレーライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト ふたにく・かいそうミックス ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ さとう・こまあぶら	おうとう(缶)・はくとう(缶) にんじん・だまねぎ キャベツ・もやし・きゅうり ホールコーン	602 20.0 19.4 1.8 Kcal g g g g
22	木	かしわがたパン しろみざかなのフライ キャベツのソテー ミニストローネ バナナ	○	メルルーサ ワインナー・ベーコン ふたにく ぎゅうにゅう	かしわがたパン こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・マカロニ	バナナ にんじん・キャベツ・もやし たまねぎ・ねぎ・かぶ・こまつな ホールトマト	569 25.3 21.4 2.6 Kcal g g g g
23	金	ごはん レバーとポテトのかいみソース もやしのナムル たまごいりわかめスープ オレンジ	○	たまご ふたにく・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	すりごま・ねりごま こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こまあぶら	もやし・キャベツ・こまつな にんじん・だまねぎ オレンジ	596 25.9 19.6 1.5 Kcal g g g g
26	月	【きゅうしょくのはじまりこんだて】 ごまごはん さけのしおやき やさいのあさづけ すいとん きっかみかん	○	さけ きざみこんぶ・とににく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう こむぎこ・しらたまこ	だいこん・きゅうり・かぶ にんじん・えのきだけ・ねぎ こまつな・みかん	581 23.8 15.0 1.3 Kcal g g g g
27	火	【いまむかしもにんきのパンこんだて】 シュガーあげパン ホークビーンズ フレッシュコーンサラダ いちご	○	なまクリーム・こなチーズ だいす・ふたにく ワインナー ぎゅうにゅう	ミルクパン グラニューとう・さとう あぶら・じゃがいも	いちご たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり ホールコーン	570 22.1 27.7 2.3 Kcal g g g g
28	水	【とうきょうとのしょくざいをあじわおう①】 チキンライス ボトル あしたばとはちじょうレモンのチーズケーキ	○	なまクリーム・クリームチーズ・たまご とににく・ワインナー ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こむぎこ	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・にんじん こまつな・キャベツ・ねぎ はちじょうレモン・あしたばこ	567 18.2 23.9 2.1 Kcal g g g g
29	木	【とうきょうとのしょくざいをあじわおう②】 ごめこパン コノシロメンチカツ わふうこまつナサラダ たまごとやさいのスープ オレンジ	○	コノシロ・たまご ふたにく・だいす・おから とうにゅう・ツナ・ベーコン ぎゅうにゅう	こめこパン・あぶら こむぎこ・パンこ・さとう こまあぶら・じゃがいも	にんじん・キャベツ・こまつな きゅうり・ホールコーン はくさい・オレンジ	541 28.3 25.3 2.3 Kcal g g g g
30	金	【せかいのりょうり～フィリピン～】 バターライス チキンアンドポテト ソラーワン	○	とりにく・とうにゅう ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら マカロニ・こむぎこ はるまきのかわ	バナナ たまねぎ・にんじん キャベツ	661 26.1 19.9 1.8 Kcal g g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。