






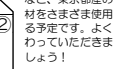



1月 こんだてひょう

		献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
9	金	【しんしゅんこんだて】 としあけなくさうどん とりのてりやき はくさいのおかかあえ おしろこ 	○	とりにく・わかめ あぶらあげ・おかか 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
13	火	【うんだめしこんだて】 わかめごはん おみくじコロック 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・ぶたにく (ウィンナー)・おかか 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・(しらたき)	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
14	水	かんこくふうすきやきどん わかめスープ パイナップル	○	たまご ぶたにく・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・さとう エッグケアマヨネーズ ごまあぶら・はるさめ	パイナップル 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
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・ぶたにく・ツナ ぎゅうにゅう	すりごま・ねりごま・バター しょうパン・ほちみつ あぶら・じゃがいも・マカロニ	いちご にんじん・たまねぎ 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
16	金	ごはん ぎんだらさいきょうやき わかめとツナのあえもの ごしる きっかみかん	○	ぎんだら さいきょうやき・わかめ ツナ・だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・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
17	土	マーボーどうふどん はるさめちゅうかサラダ バナナ	○	ぶたにく・こうやどうふ だいず・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 ごまあぶら	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・グリーンピース	604 23.4 17.8 2.2	Kcal g g g
20	火	ごはん ひじきふりかけ にくじゃが めひかりのあまからあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ	○	めひかり ひじき・だいず・おかか ぶたにく・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・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ さいやいげん・きゅうり きりぼしだいこん	595 25.1 16.6 2.2	Kcal 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 ぶたにく・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・ごまあぶら	おうとう(缶)・はくとう(缶) にんじん・たまねぎ 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
22	木	かしわがたパン しろみさかなのフライ キャベツのソテー ミネストローネ バナナ	○	メルルーサ ウィンナー・ベーコン ぶたにく 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
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 ぶたレバー・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・ごまあぶら	もやし・キャベツ・こまつな にんじん・たまねぎ オレンジ	596 25.9 19.6 1.5	Kcal 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・とりにく 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
27	火	【いももむかしにんぎのパンこんだて】 シュガーあげパン ボークビーンズ フレンチコーンサラダ いちご 	○	なまクリーム・こなチーズ だいず・ぶたにく ウィンナー 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
28	水	【とうきょうとのしよくざいをあじわおう①】 チキンライス ポトフ 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 とりにく・ウィンナー 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
29	木	【とうきょうとのしよくざいをあじわおう②】 こめこパン コノシロメンチカツ わふうこまつなサラダ たまごやさいのスープ オレンジ 	○	コノシロ・たまご ぶたにく・だいず・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 ごまあぶら・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
30	金	【せかいのりょうり〜フィリピン〜】 バターライス チキンアドボ ソバス トゥロン 	○	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 さとう・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

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。