



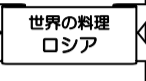



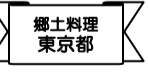


日	こんだて	牛乳	あかのなかま・からだをつくるもとになる	きのなかま・エネルギーになる	みどりのなかま からのちようしをととのえる	エネルギー たんぱく質 しょく塩相当量
9 木	ななくさふうそうすい カップいりまつかぜやき こうはくなます   お正月 & 人日の節句献立	○	ぎゅうにゅう, とりにく	こめ, あぶら, かたくりこ, パンこ, さとう, ごま	かぶ, だいこん, ねぎ, せり, しいたけ, ゆず, にんじん, たまねぎ, しょうが	521 kcal 26.2 g 2.4 g
10 金	とりおこわ やさいのからしあえ  しらたましるこ  鏡開き献立	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, あずき	こめ, もちごめ, あぶら, さとう, しらたまもち, さんおんとう	にんじん, たけのこ, ごぼう, はくさい, こまつな	608 kcal 20.3 g 1.8 g
14 火	ポークストロガノフ オリヴィエサラダ  世界の料理 ロシア カフェオレゼリー	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, プレーンヨーグルト, なまクリーム, ソーセージ, こなかんてん, こなセラチン	こめ, あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも, はちみつ, さとう	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, にんじん, キャベツ, きゅうり	674 kcal 20.6 g 1.9 g
15 水	わかめごはん にくじゃが やさいののりあえ	○	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく, こおりどうふ, きざみのり	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しいたけ, しらたき, さやいんげん, もやし, こまつな	549 kcal 20.2 g 1.9 g
16 木	とりちゃんこうどん じゃこいりあまからあげ くだもの(みかん)	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, だいず, ちりめんじゃこ	れいとううどん, あぶら, かたくりこ, じゃがいも, さとう	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, みかん	562 kcal 25.8 g 2.4 g
17 金	ごはん(ゆうきまい) たらのカレーチーズやき ほうれんそうのかんぶつあえ じゃがいもだんごじる	○	ぎゅうにゅう, たら, チーズ, ちりめんじゃこ, いとけずり, きざみのり, ぶたにく	こめ, こめこ, ごまあぶら, じゃがいも, かたくりこ	ほうれんそう, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	562 kcal 28.8 g 2.4 g
20 月	マーボーどうふどん はるさめサラダ 	○	ぎゅうにゅう, とりにく, どうふ, ハム	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, はるさめ	ねぎ, たけのこ, にんじん, しいたけ, にんにく, しょうが, なら, キャベツ, きゅうり	590 kcal 26.1 g 3.3 g
21 火	にじゃごごはん いかのピリからやき やさいのごますあえ  なまあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう, なまあげ, ちりめんじゃこ, いか, わかめ	こめ, さとう, ごまあぶら, ごま	にんにく, ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, だいこん	525 kcal 28.7 g 2.6 g
22 水	ピザトースト ふゆやさいのポトフ  きのこのガーリックサラダ	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, ぶたにく, ソーセージ	しょくパン, あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, はくさい, キャベツ, かぶ, きゅうり, しめじ, まいたけ, エリンギ	560 kcal 26.9 g 3.1 g
23 木	はくさいのチンジャオロースどん しおナムル こめこのマーラーカオ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, こめこ, くらざとう	にんにく, しょうが, しいたけ, たまねぎ, たけのこ, にんじん, はくさい, ピーマン, まめもやし, ほうれんそう	648 kcal 19.6 g 1.9 g
24 金	ごはん 全国学校給食週間 さけのしおやき はりはりづけ さつまじる	○	ぎゅうにゅう, しおざけ, きざみこんぶ, とりにく, あぶらあげ, とうふ	こめ, さとう, さつまいも	きりぼしだいこん, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	575 kcal 29.0 g 2.6 g
27 月	コッペパン てづくりりんごジャム チキントマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ, なまクリーム	コッペパン, さとう, コーンスターチ, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	りんご(かん), りんごジュース, たまねぎ, にんじん, トマトみずに, キャベツ, ホールコーン, きゅうり	564 kcal 19.7 g 2.9 g
28 火	チキンカレーライス てづくりふくじんづけ しらたまポンチ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ	こめ, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, さとう, しらたまもち	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, だいこん, れんこん, レモン, みかん(かん), パインアップル(かん), おうとう(かん)	693 kcal 19.6 g 2.4 g
29 水	ソフトめんミートソース くじらとだいずのあまみそがらめ カントリーサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ, くじら, だいず	ソフトめん, あぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, しょうが, キャベツ, きゅうり	676 kcal 34.6 g 4.0 g
30 木	ふかがわめし  郷土料理 東京都 すきやきに やさいのうめのりあえ	○	ぎゅうにゅう, のり, あさりむきみ(れいとう), ぎゅうにく, とうふ	こめ, あぶら, さとう, くるまふ	ごぼう, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, うめ, こんにゃく, たまねぎ, こまつな	632 kcal 26.4 g 3.1 g
31 金	ごはん おこのみやきふうたまごやき やさいのあますかけ ぐたくさんのみそしる	○	ぎゅうにゅう, けいらん, かつおぶし, あおのり, あぶらあげ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, さといも	キャベツ, たまねぎ, ばんのうねぎ, きゅうり, にんじん, しょうが, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ, しいたけ	585 kcal 24.3 g 2.3 g

児童向けに書いています。お子さんと一緒にお読みください。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

旬のしょく材やテーマに合わせた料理を太字にしています。