



1月 献立予定表



令和2年

千寿常東小学校

日	曜日	飲みもの	献立		赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	おかず	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
日本の年中行事 1月7日<人日の節句> 春の七草が入った七草がゆを食べて、ご馳走で疲れた胃腸を休めます。常東小では8日のうどんに七草を入れてお祝いします。									
8	水	MILK	七草うどん	にぎすのからあげ ごま和え みかん	とにもも肉 にぎす 油あげ 牛にゅう	冷凍うどん もち さといも だんご すいごま あげ油	にんじん だいこん せい ごまつな かぶ はくさい もやし しょうが みずな 干しいたけ みかん	604	28.8
9	木	MILK	ごはん 手作いなめたけ	とり肉じゃが 和風サラダ	とりごま肉 生あげ 牛にゅう	米 じゃがいも だんご さとう サラダ油	玉ねぎ にんじん ごまつな キャベツ はくさい えのきたけ 干しいたけ グリーンピース こんにゃく	640	21.8
10	金	MILK	スティックパン	鮭のクリーム煮 コーンサラダ ジャコポテト	生さけ インゲン豆 ちりめんじゃこ 刻みのり 牛にゅう	ミルクパン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも いりごま バター	ごまつな にんじん 玉ねぎ きゅうり かぶ キャベツ はくさい マッシュルーム コーン	590	27.9
日本の年中行事 1月15日<小正月> お正月に働いてくれた人に感謝して、小豆がゆを炊いて疲れをいやしたり、一年の健康を願う日です。給食では一日早く小豆ごはんを炊きます。									
14	火	MILK	小豆ごはん	魚の香味焼き ごまみそサラダ けんちん汁	さば 赤みそ 白みそ とうふ 小豆 牛にゅう	米 もち米 さとう さといも ごま油 いりごま	にんじん ごまつな だいこん キャベツ しょうが 干しいたけ 長ねぎ こんにゃく	606	26.2
15	水	MILK	焼き肉丼	だいこんナムル わかめスープ	とりごま肉 わかめ ぶたごま肉 とうふ みそ 牛にゅう	米 さとう サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん ピーマン だいこん きゅうり みずな ごまつな 玉ねぎ しょうが たけのこ にんにく	647	23.4
16	木	MILK	きんぴらバーガー	ぶた肉とじゃがいものハニーマスタード めがたまスープ	ぶたごま肉 たまご ひよこ豆 とうふ めかぶ 牛にゅう	丸型パン あげ油 だんご さとう じゃがいも はちみつ いりごま ごま油	にんじん ごぼう 玉ねぎ にんにく	673	24.0
17	金	MILK	ごはん	魚の田楽みそ 切り干大根のサラダ みそ汁	ホキ 油あげ わかめ みそ 牛にゅう	米 小麦粉 サラダ油 米粉 さとう いりごま ごま油	にんじん きゅうり だいこん もやし 長ねぎ しょうが 切り干し大根	630	25.0
20	月	MILK	塩焼きそば	あま酢和え さつまいものお焼き	ぶたごま肉 いか うずら卵 えび 豆にゅう 牛にゅう	蒸し中華めん ごま 小麦粉 さつまいも サラダ油 さとう	ごまつな にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ たけのこ りんご缶	593	24.8
21	火	MILK	コッペパン	くじらの竜田揚げ ゆでキャベツ おとうふ入りニョッキスープ くだもの	くじら肉 とうふ わかめ 牛にゅう	マーガリンパン じゃがいも 油 米粉 小麦粉 だんご	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが えだまめ 清見オレンジ	602	26.5
22	水	MILK	ごはん	ほっけの開き干し おかか和え みそ汁 くだもの(いよかん)	ほっけ 油あげ みそ 糸けずり節 わかめ 牛にゅう	米	ごまつな にんじん もやし だいこん はくさい 干しいたけ いよかん	573	26.0
23	木	MILK	ビビンバ	とうふのスープ ミルクココアプリン	ぶたモモ肉 とうふ とりごま肉 たまご みそ 寒天 牛にゅう	米 いりごま サラダ油 ごま油 さとう	にら ごまつな 長ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく 切り干だいこん ぶなしめじ 糸こんにゃく	636	24.5
24	金	MILK	ごはん 炒めたくあん	豚バラ大根 わさび和え くだもの(きんかん)	ぶたばら肉 生あげ 牛にゅう	米 くるま麩 さとう ごま油 いりごま	たくあん だいこん にんじん しょうが さやいんげん もやし ごまつな はくさい きんかん こんにゃく	620	19.9
27	月	MILK	切り干大根ごはん	伊達巻風たまご焼き 鉄分サラダ みそ汁	とりひき肉 たまご はんぺん ひじき 生あげ 油あげ みそ 牛にゅう	米 サラダ油 さとう いりごま	にんじん しょうが もやし キャベツ だいこん 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ 切り干だいこん しらす	636	26.7
28	火	MILK	ロールパン	手作りんごジャム 煮込みハンバーグ ポトフ	とりごま肉 ぶたひき肉 牛にゅう	ショートニングパン さとう じゃがいも サラダ油	玉ねぎ れんこん にんじん セロリー キャベツ かぶ しょうが ホールトマト りんご レモン汁	681	24.6
29	水	MILK	ごはん	さばの塩麹つけ焼き 呉汁 茎わかめの金平 くだもの	さば 茎わかめ 生あげ 大豆 みそ 牛にゅう	米 ごま油 さとう いりごま	にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん ぶなしめじ ほんかん 糸こんにゃく	657	27.0
30	木	MILK	コーンピラフ	アーモンドサラダ ミネストローネ	とりごま肉 大豆 ぶたごま肉 ベーコン いんげん豆 粉チーズ 牛にゅう	米 じゃがいも アーモンド さとう サラダ油	にんじん 玉ねぎ セロリー パセリ ごまつな キャベツ きゅうり エリンギ にんにく しょうが ホールトマト缶 冷凍コーン グリーンピース	628	20.9
31	金	MILK	クリームスパゲティ	揚げじゃがサラダ くだもの(いちご)	とりごま肉 わかめ むきえび 粉チーズ 牛にゅう	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 バター じゃがいも	ごまつな にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ いちご	620	24.6

☆食材などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。