



平成31年  
1月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
9	水	ロールパン		とんかつ キャベツ マゼドアンサラダ みかん	豚肉 卵 焼豚 牛乳	キャベツ きゅうり りんご みかん	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 さつまいも マヨネーズ	554	658	761
10	木	ご飯		肉じゃが 揚げ出し豆腐 なます	牛肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ グリンピース	米 じゃがいも しらたき 片栗粉 油 ごま 砂糖	527	627	726
11	金	わかめご飯		ぶりの塩焼き ブロッコリー 高野の卵とじ 雪見うさぎ	ぶり 卵 高野豆腐 赤板 わかめ 牛乳	ブロッコリー みつば	米 砂糖 雪見うさぎ	584	696	809
12	土	カレーうどん		ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん じゃがいも	527	599	672
15	火	ご飯		さばのみそ煮 さやいんげん・コーン 干し大根のツナあえ がんも煮	さば みそ ツナ がんもどき 赤板 牛乳	さやいんげん コーン 干しだいこん にんじん ごまつな	米 砂糖 ごま	553	660	761
16	水	食パン		マカロニグラタン ゆで卵 ポテトサラダ オレンジ	ベーコン ゆで卵 チーズ ハム 牛乳	たまねぎ コーン にんじん きゅうり オレンジ	食パン マカロニ パン粉 じゃがいも マヨネーズ	561	670	775
17	木	ご飯		豚肉のみそ焼き アスパラガス ほうれん草のピーナッツあえ はるまき	豚肉 みそ はるまき 牛乳	しょうが アスパラガス ほうれん草 にんじん	米 油 砂糖 ピーナッツ	552	656	759
18	金	ご飯		ポテトカレーコロッケ キャベツ・パセリ ひじき煮 りんご そらめん汁	豚ひき肉 卵 平天 ひじき 油あげ 牛乳	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん グリンピース りんご えのきたけ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 半田そらめん	561	668	771
19	土	三色丼		さかなつつハイ	牛豚ひき肉 卵 牛乳	ほうれん草	米 砂糖 さかなつつハイ	517	617	710
21	月	ご飯		チキン南蛮 焼きうどん えびしゅうまい	鶏肉 牛肉 赤板 赤板 えびしゅうまい 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 うどん	557	664	767
22	火	麦ご飯		マーボー豆腐 きゅうりと油あげの酢物 いもけんぴ	豆腐 みそ 豚ひき肉 油あげ わかめ 牛乳	にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり	米 押麦 ごま油 砂糖 さつまいも 油 粉糖	555	661	766
23	水	食パン		鮭フライ キャベツ・パセリ ジャーマンポテト バナナ マーマレード	鮭 卵 ベーコン 牛乳	たまねぎ ビーマン バナナ キャベツ パセリ	食パン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも マーマレード	546	650	750
24	木	ご飯		筑前煮 さつまいもの天ぷら ブロッコリーの甘酢あえ そば米汁	鶏肉 ちくわ 卵 赤板 油あげ 牛乳	にんじん れんこん ごぼう ブロッコリー だいこん ねぎ	米 こんにやく 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 そば米	556	660	766
25	金	ご飯		焼きとり キャベツのごまあえ かにかまの酢物 厚揚げの土佐煮	鶏肉 かにかま 厚揚げ わかめ かつおぶし 牛乳	キャベツ きゅうり	米 砂糖 ごま	552	660	760
26	土	ビーフストロガノフ		青りんごゼリー	牛肉 牛乳	たまねぎ しめじ	米 小麦粉 バター 青りんごゼリー	485	573	657
28	月	ご飯		ミンチカツ キャベツ・コーン 和風スパゲティ ツナのマヨネーズ焼き	豚ひき肉 卵 ハム ツナ 刻みのり 牛乳	たまねぎ キャベツ しめじ コーン ビーマン	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ	651	782	909
29	火	冬野菜カレー		ポパイサラダ ミニオムレツ りんご	牛肉 卵 ハム 牛乳	かぶ かぼちゃ にんじん ブロッコリー ほうれん草 コーン たまねぎ りんご	米 ドレッシング さつまいも	552	656	760
30	水	ロールパン		ハンバーグ ブロッコリー マカロニサラダ みかん	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり みかん	ロールパン パン粉 マカロニ マヨネーズ	560	667	771
31	木	ご飯		鶏肉の磯辺揚げ アスパラガス きんぴら こんにやくの田楽	たら 鶏肉 卵 あおのり みそ 牛乳	アスパラガス れんこん にんじん ごぼう パプリカ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく	552	658	758