

1がつきゅうしょくこんだてよていひょう

| 日づけ | 曜日 | たまごにゅうアレルギー | こんだてめい | | エネルギーたんぱく質しえんぶん | おもなざいりょう | | | | | | |
|-----|-----|-------------|---|------|---|---------------------------------------|--|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| | | | 「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。 | イラスト | | メニュー | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | エネルギーのもとになる | | | |
| 9 | (火) | | | | きびなごカリカリフライ(2) ちゅうかサラダ マーボー豆腐 | 649 kcal 24.4 g 18.4 g 1.5 g | ふたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう きびなご | にんじん にんにく しょうが たまねぎ | もやし キャベツ たけのこ しいたけ | ごはん さとう かたくりこ | だいずあぶら ごまあぶら |
| 10 | (水) | その他の学校 | | | キャラメルクリーム しろいんげんまめのサラダ ポークストロガノフ | 621 kcal 28.3 g 24.4 g 1.9 g | ふたにく いんげんまめ | ぎゅうにゅう なまクリーム | ブロッコリー コーン | カリフラワー えだまめ マッシュルーム | パン バター キャラメルクリーム | だいずあぶら |
| | | 上小北小 | | | しろいんげんまめのサラダ ポークストロガノフ | 691 kcal 28.6 g 32 g 1.8 g | ふたにく いんげんまめ | ぎゅうにゅう なまクリーム | ブロッコリー コーン | カリフラワー えだまめ マッシュルーム たまねぎ | パン バター | だいずあぶら |
| 11 | (木) | | | | こまつなとあぶらあげのごまいため カレーうどんのしる だいふく | 616 kcal 22.8 g 18.4 g 2.8 g | とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう こまつな | たまねぎ | ごはん うどん さとう | だいずあぶら ごまあぶら ごま |
| 12 | (金) | | | | かみかみきゅうしょく ちゅうかさぼろごはんのぐ かみかみサラダ だいこんスープ | 644 kcal 24.7 g 21.1 g 1.9 g | ふたにく とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん さやいんげん にんにく | たけのこ しいたけ キャベツ きりほしだいこん | ごはん さとう | ごまあぶら だいずあぶら |
| 15 | (月) | | | | タッカルビ トックスープ いちご(2)または みかんゼリー | 645 kcal 25.8 g 14.4 g 2.1 g | とりにく ふたにく なるこ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが | たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ | ごはん むぎ さつまいも さとう トック | だいずあぶら |
| 16 | (火) | | | | さかなをしっかりとべよう あかつおのさいきよつやき ひじきのごまあえ にく豆腐 | 640 kcal 31.4 g 17.3 g 1.6 g | あかつお ふたにく とうふ | ぎゅうにゅう ひじき | ほうれんそう にんじん | もやし はくさい ねぎ たまねぎ | ごはん さとう かたくりこ | だいずあぶら ごま |
| 17 | (水) | | | | ポテトとおこめのササミカツ フルーツクリームサンド ポトフ | 676 kcal 28.4 g 25.8 g 2.3 g | ふたにく ササミカツ ミートボール | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | にんじん キャベツ | たまねぎ もも パイン みかん | パン さとう | だいずあぶら じゃがいも |
| 18 | (木) | ★ | | | からしあえ ★おでん なつとう | 629 kcal 27.3 g 15 g 2.2 g | うすらたまご さつまあげ やさいボール | ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ なつとう | こまつな にんじん | はくさい もやし だいこん | ごはん さといも | ごま |
| 19 | (金) | | | | リクエストきゅうしょく(かみのかわちゅう) とりにくのからあげ はるさめサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー | 703 kcal 25.4 g 18.3 g 2.9 g | ふたにく とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな しいたけ | もやし キャベツ たまねぎ しょうが | ごはん かたくりこ ワンタン さとう | ごまあぶら だいずあぶら |
| 22 | (月) | ★ | | | わかめのサラダ ★エッグカレー いちご(2)または みかんゼリー | 691 kcal 22.9 g 18 g 1.9 g | とりにく うすらたまご | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | にんじん グリーンピース しょうが | もやし たまねぎ にんにく キャベツ | ごはん むぎ じゃがいも | だいずあぶら |
| 23 | (火) | | | | さばのみそに いそべあえ ぎょうざチゲスープ | 671 kcal 24.3 g 21.6 g 2.1 g | さば ふたにく みそ | ぎゅうにゅう のり | こまつな にんじん にら | もやし はくさい ねぎ | ごはん | だいずあぶら |
| 24 | (水) | ★ | | | あいちけん みぞカツ ボイルキャベツ ミネストローネ ●くろごまプリン | 645 kcal 27.2 g 24.3 g 2.6 g | ひれかつ とりにく みそ いんげんまめ えんどうまめ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ セロリー キャベツ | パン じゃがいも さとう マカロニ | だいずあぶら |
| 25 | (木) | | | | かながわけん サンマーどんのぐ とうにゅうじたてのやさいじる アーモンドカル | 640 kcal 26.6 g 17.3 g 2 g | ふたにく とりにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう こさかな | にんじん こまつな ごぼう ねぎ | たまねぎ もやし だいこん はくさい | ごはん さつまいも かたくりこ アーモンド | だいずあぶら |
| 26 | (金) | | | | みやぎけん チキンなんぼん タルタルソース(たまごなし) キャベツのサラダ ざびじる | 687 kcal 22.5 g 21.5 g 2.1 g | とりにく かまぼこ なまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ しいたけ ごぼう | きゅうり だいこん キャベツ ねぎ | ごはん かたくりこ じゃがいも さとう | だいずあぶら |
| 29 | (月) | ★ | | | とちぎけん(かみのかわまち) セルフレザーハン (にくとぼう・やさい・★きんしたまご) コーンスープ とうにゅうパンナコッタ(レモン) | 724 kcal 27.1 g 22 g 2.4 g | ふたにく こうや豆腐 たまご ロースハム | ぎゅうにゅう | にら アスパラガス | たまねぎ にんにく キャベツ コーン | ごはん むぎ かたくりこ | だいずあぶら |
| 30 | (火) | | | | みやぎけん モロのカレーマヨやき(たまごなし) ゆかりあえ おくずかけ | 605 kcal 25.9 g 14.8 g 1.6 g | もろ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ゆかり こまつな さやいんげん | キャベツ ごぼう しいたけ | ごはん さといも まめふ かたくりこ そうめん | ごま |
| 31 | (水) | | | | メンチカツ ソース コーンサラダ はくさいのクリームに | 698 kcal 27.3 g 26.5 g 2.8 g | メンチカツ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ | キャベツ はくさい グリーンピース コーン | パン じゃがいも | だいずあぶら |

◎ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：18.0g 塩分：2.0g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。



～いちごのプレゼントがあります～

1月15日(月) ほんごう小・ほんごうきた小

1月22日(月) かみのかわ小・さかうえ小・きた小・めいじ小・めいじみなみ小

*いちごではない日は、みかんゼリーがです。

