



# 1月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう



檜原市立小学校

ひょうび	こんだてめい	ち・にく・ほねになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	ちからやたいおんのもと(きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
8 (水)	ぎゅうにゅう ななくさうどん こまつなのいためもの ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ うすあげ ひらてん ぎょにくソーセージ	あかしそ にんじん だいこん かぶ かぶのは あおねぎ つちしょうが こまつな コーン しめじ	ごはん うどん でんぶん さとう あぶら	579	21.7
9 (木)	ごはん にしめ たづくり くろまめ やまとのぞうに	ぎゅうにゅう かえりちりめん くろまめ とうふ うすあげ みそ	たけのこ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん いわいだいこん  きんときになんじん  こまつな	ごはん こんにやく さとう あぶら ごま さとう さとう もち さといも	622	24.3
10 (金)	パン しろみざかなフライ カレーソース トマトのにこみスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ パプリカ たまねぎ トマト にんにく	パン フライのころも あぶら カレールウ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	642	28.3
14 (火)	パン ミンチカツ チンゲンサイのソテー とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく とうにゅう スキムミルク	たまねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ たまねぎ えだまめ はくさい えのきたけ にんじん	パン フライのころも あぶら あぶら じゃがいも	671	27.9
15 (水)	ごはん さんまのみぞれに ブロッコリーのごまあえ にゅうめん	ぎゅうにゅう さんま かまぼこ うすあげ	だいこん ブロッコリー にんじん  はくさい  たまねぎ あおねぎ	ごはん さとう ごま そうめんのふし	645	23.5
16 (木)	ごはん こもちしゃもフライ くきわかめのごもくに とりにくとみずなのハリハリなべ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ ぶたにく ひらてん とりにく とうふ	にんじん みずな はくさい だいこん にんじん しろねぎ つちしょうが	ごはん フライのころも あぶら こんにやく ごま さとう あぶら	605	26.8
17 (金)	ことうパン にくだんごのあまずだれ にんじんしりしり もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ぶたにく もずく とうふ	たまねぎ にんじん たまねぎ しいたけ いら だいこん  こまつな	パン くらざとう さとう あぶら	594	26.6
20 (月)	ごはん 【トムランチ】ぎゅうにゅう とりにくのあまずがけ きりぼしだいこんのいためもの さといものみそしる ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん にんじん  たまねぎ あおねぎ しめじ ひゅうがなつ	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう さといも ゼリー	676	28.4
21 (火)	こめこパン オムレツ トマトビーンズ ふゆやさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく だいたず ひよこまめ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト かぶ にんじん はくさい  こまつな	ごはん さとう じゃがいも	588	28.8
22 (水)	むぎごはん(おおも)	ぎゅうにゅう カレー ごぼうのさつとに ふくじんづけ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう にんじん ふくじんづけ	ごはん  むぎ じゃがいも カレールウ さとう	713	22.9
23 (木)	ごはん 【学校給食週間・奈良県の料理】 ぎゅうにゅう さばのしょうがに やまとまのきんごまいため あすかなべ いちごゼリー	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ  とうにゅう みそ スキムミルク	つちしょうが やまとまな  にんじん  きりぼしだいこん にんじん しろねぎ こまつな  はくさい  だいこん  ごぼう いちご	ごはん さとう きんごま  さとう ゼリー	694	33.6
24 (金)	まるパン 【学校給食週間・アメリカの料理】 ぎゅうにゅう ハンバーグ・スライスチーズ キャベツのソテー アルファベットマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ エリンギ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	705	30.0
27 (月)	ごはん 【学校給食週間・中国の料理】 ぎゅうにゅう ポイルシューマイ えだまめ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ぶたにく なた	たまねぎ えだまめ はくさい  たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ つちしょうが	ごはん シューマイのかわ でんぶん	631	26.1
28 (火)	パン 【学校給食週間・ウクライナの料理】 ぎゅうにゅう チキンソテー コールスローサラダ ボルシチ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	キャベツ コーン たまねぎ にんじん ビーツ キャベツ にんにく トマト	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも さとう	650	30.0
29 (水)	むぎごはん 【学校給食週間・東京都の料理】 ぎゅうにゅう いわしのうめに れんこんのピリツといため ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ひらてん とりにく あつあげ みそ	うめ れんこん にんじん さやいんげん はくさい ごぼう えのきたけ にんじん  つちしょうが しろねぎ いら きりぼしだいこん	ごはん  むぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら こんにやく	679	30.2
30 (木)	むぎごはん チャプチェ ほうれんそうのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきぶた とうふ わかめ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ いら ほうれんそう  きりぼしだいこん たまねぎ はくさい にんじん	ごはん  むぎ はるさめ ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう トック	672	21.2
31 (金)	こめこパン コロック ブロッコリーサラダ シチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく スキムミルク みそ	たまねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	こめこパン じゃがいも フライのころも あぶら さとう じゃがいも こめこ	689	27.2
					1月平均摂取栄養量	26.9

このマークのある日は、「おはし」をもってきましょう。  
 右に がついている食材は、檜原市・御所市・高市地区産です。  
 右に がついている食材は、奈良県産です。  
 給食献立表の表記は、献立ごとの食材表示になっています。アレルギー食などの参考にしてください。

こだいちゃん ならのしか

郷土の恵みを味わって  
いただきます