



1月 こんだてひょう



日	こんだて	MILK	おもなざいりょう			エネルギーー たんぱく質	
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし との 体の調子を整えるもとになる		
9 金	としあけうどん ちくわの いそべあげ えのきの うめドレッシングサラダ	○	うどん こむぎこ じょうしんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると ちくわ のり	しようが にんじん ほしいたけ だいこん ねぎ こまつな えのきたけ キャベツ ねりうめ	545 kcal 25.3 g	
13 火	たこめし ちぐさたまごやき いもたき いちご	○	こめ こんにゃく あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう こんぶ たこ あぶらあげ ぶたにく たまご とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ いとみづば ごぼう しめじ ねぎ いちご	600 kcal 28.7 g	
14 水	ブルコギどん もぞくスープ はれひめ	○	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ ゆば もぞく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし あかピーマン にら はくさい ねぎ はれひめ	577 kcal 26.6 g	
15 木	わかめごはん ししゃものカレーあげ ぐだくさん みそしる まっちゃん わらびもち	○	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう くろみつ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とりにく わかめ あぶらあげ みそ どうにゅう きなこ	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	626 kcal 27.6 g	
16 金	ホットドッグ とりにくのポトフ ふゆやさいのマリネ みかん	○	パン じゃがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ホールコーン だいこん あかピーマン えだまめ ブロッコリー にんにく みかん	618 kcal 23.8 g	
19 月	おきなわそば さつまいもドーナツ ふーチャンプルー	19日は食育の日 沖縄の料理	○	さとう おきなわそば ふ ホットケーキミックス あぶら しらたまこ さつまいも むらさきいも さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく どうにゅう たまご おかか	しょうが こねぎ しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にら	653 kcal 25.0 g
20 火	チキンピラフ さかなとチーズの つつみあげ ひよこまめと やさいのスープ	○	こめ オリーブオイル はるまきのかわ こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく マンダイ チーズ ベーコン ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン ホールコーン キャベツ パセリ	650 kcal 31.0 g	
21 水	ごはん さけの てりやき はるさめと ひじきの ちゅうかサラダ きりぼしだいこんの みそしる	○	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ひじき どうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん こまつな ねぎ	539 kcal 28.4 g	
22 木	シシリアン(シーフードクリームパスタ) イタリアンサラダ いちご むしパン	○	スペゲッティ オリーブオイル あぶら マーガリン こむぎこ さとう むしパンミックス	ぎゅうにゅう いか えび ほたて どうにゅう チーズ どうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ だいこん あかバブリカ えだまめ いちご	697 kcal 25.8 g	
23 金	ごはん てづくり ふりかけ とりにくと さといもの うまに ごもく やさいのスープ	○	こめ ごま あぶら こんにゃく さといも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう じゃこ のり こなかつお とりにく こうやどうふ あぶらあげ どうふ	ごぼう にんじん ほしいたけ さやいんげん しめじ なめこ きくらげ たまねぎ こまつな	589 kcal 26.0 g	
26 月	ふかがわ めし とうふの でんがく しろみざかなの すまじる スイートスプリング	東京都の郷土料理	○	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あさり とうふ こめみそ かれい あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ しょうが ねぎ こまつな スイートス プリング	557 kcal 26.4 g
27 火	こめこパン シェパードパイ スコッチブロス こうちやゼリー	世界の料理 ～イギリス～	○	こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン オリーブオイル おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうにゅう ベーコン アガー	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ホールコーン さやいんげん	559 kcal 25.1 g
28 水	ごはん くじらの たつたあげ やさいの からじょうゆかけ だいこんと あぶらあげの みそしる	昔の給食	○	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう くじらにく かんてん あぶらあげ みそ	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	545 kcal 26.5 g
29 木	きなこあげパン カレーシチュー コールスロー いちご	昔の給食	○	パン さとう あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン いちご	675 kcal 21.9 g
30 金	ごはん からあげの くろずじょうゆかけ やさいの しらすあえ きのこいり けんちんじる	長野県木島平村の 食材を使った給食	○	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし おかか どうふ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	621 kcal 27.0 g

※材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)」で算出しています。