

平成30年度 1月 献立表 稲羽西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8・火	麦ごはん			精白米 精麦		712 kcal
	白玉雑煮	○	かまぼこ	白玉団子 さといも	こまつな 干し椎茸	28.4 g
	鰯の照り焼き		ぶり			18.6 g
	いためなます 黒豆		油揚げ まんでん黒豆	三温糖 すりごま ごま油	だいごん にんじん	1.5 g
9・水	ソフト麺			ソフト麺		707 kcal
	ミートソース	○	豚ひき肉 脱脂粉乳	ハヤシルウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ	29.3 g
	抹茶きなこ豆		大豆 きな粉	大豆油 グラニュー糖		19.7 g
	ほうれん草のソテー			サラダ油	ほうれん草 もやしコーン	2.4 g
10・木	麦ごはん			精白米 精麦		686 kcal
	豚汁	○	豚肉 木綿豆腐 赤みそ	さといも ごんにゃく	ごぼう だいごん にんじん ねぎ	27.5 g
	和風おろしハンバーグ		ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ しょうが 大根おろし	19.0 g
	塩昆布和え		塩昆布		はくさい にんじん みずけな	2.8 g
11・金	麦ごはん			精白米 精麦		695 kcal
	ワンドタンスープ	○	豚肉	ワンドタン皮	にんじん もやし たら	20.9 g
	エビチリソース		エビフリッター	大豆油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが 葉ねぎ	22.1 g
	中華炒め			ごま油	チンゲンサイ もやし にんじん コーン	1.9 g
15・火	麦ごはん			精白米 精麦		642 kcal
	関東煮	○	ひじきはんぺん うすら卵 昆布	さといも ごんにゃく 中ざら糖	だいごん	27.3 g
	ほっけ塩焼き		ほっけ			16.3 g
	小松菜の煮浸し 海苔の佃煮		油揚げ のり佃煮		こまつな にんじん はくさい	2.8 g
16・水	小型パン			小型パン		616 kcal
	カレーうどん	○	鶏肉 油揚げ	うどん カレールウ かたくり粉 サラダ油	にんじん 玉ねぎ ねぎ	22.8 g
	さといもコロッケ			さといもコロッケ 大豆油		22.3 g
	大根と厚揚げの煮物		生揚げ	中ざら糖	だいごん にんじん	2.9 g
17・木	麦ごはん			精白米 精麦		663 kcal
	豆腐のチゲ	○	木綿豆腐 豚肉 ミックス味噌	ごま油	はくさい 白菜キムチ 干し椎茸 たら しょうが にんにく	24.4 g
	シウマイ		豚じゅうまい			17.5 g
	いためナムル みかん			いりごま ごま油 三温糖	こまつな もやし にんじん しょうが にんにく みかん	2.3 g
18・金	金魚飯	○	油揚げ しらす干し	α化米 中ざら糖 サラダ油	にんじん 干し椎茸	579 kcal
	すまし汁		薄菜 かまぼこ		こまつな えのきだけ 干し椎茸	28.2 g
	豚肉のごま揚げ	○	豚ひれ	薫ごま かたくり粉 大豆油	しょうが	18.6 g
	香りとえ				キャベツ きゅうり	2.4 g
21・月	米粉入り食パン			米粉パン		664 kcal
	みかんジャム	○		おしんジマーマレード (ジャム)		29.6 g
	冬野菜シチュー			ベーコン クリーム 牛乳	にんじん 玉ねぎ かぶ	20.9 g
	紅ますのレモン風味焼き 糸寒天のサラダ		紅ます 糸寒天	さといも ホワイトルー サラダ油	レモン果汁 ほうれん草 にんじん もやしコーン	3.3 g
22・火	麦ごはん			精白米 精麦		691 kcal
	こも豆腐入りすき焼き	○	豚肉 かまぼこ こも豆腐	しらたき 焼きいり 中ざら糖 サラダ油	はくさい ねぎ	29.2 g
	厚焼き卵		厚焼きたまご			18.2 g
	れんごんのきんぴら			サラダ油 三温糖	れんごん にんじん	2.5 g
23・水	五平餅		赤みそ	五平餅 すりごま 三温糖		516 kcal
	きつねうどん	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん	干し椎茸 にんじん はくさい ねぎ	19.4 g
	切干大根の煮付		油揚げ	すりごま 中ざら糖	切干大根 さやいんげん にんじん	15.4 g
	各務原にんじんゼリー			にんじんゼリー		2.4 g
24・木	麦ごはん			精白米 精麦		666 kcal
	小松菜のすまし汁	○	かまぼこ 木綿豆腐		干し椎茸 こまつな	27.6 g
	鶏肉のねぎソースかけ		鶏肉	かたくり粉 大豆油 三温糖 ごま油	にんにく ねぎ しょうが	17.3 g
	里芋の煮物			さといも 中ざら糖	さやいんげん	1.7 g
25・金	麦ごはん			精白米 精麦		698 kcal
	奥美濃カレー	○	豚肉 郡上みそ	じゃがいも カレールウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーン	20.7 g
	ビーンズサラダ		大豆	フンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ 枝豆	16.0 g
	福神漬 キウイ				福神漬 キウイ	2.4 g
28・月	食パン			普通パン		601 kcal
	スライスチーズ	○	チーズ			30.0 g
	かぶのスープ		ベーコン	サラダ油	にんじん 玉ねぎ かぶ	22.7 g
	マーマレードチキン キャベツのソテー		鶏肉	サラダ油	マーマレード キャベツ もやしコーン	3.2 g
29・火	麦ごはん			精白米 精麦		649 kcal
	いものご汁	○	油揚げ	さといも	にんじん だいごん ごぼう ほんしめじ ねぎ	23.0 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎの唐揚げ	大豆油		17.0 g
	ひき肉の味噌炒め りんご		干ひじき 鶏ひき肉 ミックス味噌	いりごま ごま油 三温糖	れんごん さやいんげん りんご	1.4 g
30・水	小型パン			小型パン		610 kcal
	とんこつラーメン	○	豚肉	中華めん サラダ油	もやし にんじん はくさい ねぎ にんにく	22.8 g
	春巻き		春巻き	大豆油		27.3 g
	小松菜と卵の炒めもの		ベーコン 炒り卵	ごま油	こまつな もやし ぶなしめじ	2.9 g
31・木	麦ごはん			精白米 精麦		686 kcal
	大根のみそ煮	○	木綿豆腐 油揚げ わかめ ミックス味噌		だいごん ねぎ	29.3 g
	鯖の塩焼き		塩さば			18.9 g
	じゃが芋の旨煮 デコボン			じゃがいも ごま油 中ざら糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん デコボン	2.5 g