

[献立予定表]

2020年1月

尾崎小学校

日	献立名	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 水	小型パン		小型パン		531 kcal
	カレーうどん	鶏肉	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	18.1 g
	かぼちゃの天ぷら		薄力粉,サラダ油	かぼちゃ	19.2 g
	大根と高野豆腐の煮物	高野豆腐	中ざら糖	だいごん	2.5 g
9 木	麦ごはん		精白米,精麦		689 kcal
	白玉雑煮	かまぼこ	煮こみ餅,さといも	こまつな,干し椎茸	27.8 g
	ブリの照り焼き	ブリ			19.3 g
	炒めなます	油揚げ	三温糖,すりごま,サラダ油	だいごん,にんじん	1.5 g
10 金	麦ごはん		精白米,精麦		668 kcal
	豆腐の子ゲ	木綿豆腐,豚肉,味噌	サラダ油	はくさい,白菜キムチ,干し椎茸,にら,しょうが,にんにく	25.1 g
	豚シュウマイ	シュウマイ(豚)			19.1 g
	ナムル		ナムルドレッシング	ほうれん草,もやし,にんじん	2.5 g
14 火	麦ごはん		精白米,精麦		667 kcal
	大根のみそ汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,味噌		だいごん,ねぎ	29.7 g
	サバの塩焼き	サバ			19.4 g
	筑前煮	鶏肉	こんにゃく,中ざら糖,サラダ油	れんこん,にんじん,ごぼう,枝豆	2.6 g
15 水	ソフト麺		ソフト麺		656 kcal
	ミートソース	牛肉	ハヤシルウ,サラダ油,米粉	しょうが,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	28.0 g
	抹茶きなこ豆	大豆,きな粉	サラダ油,グラニュー糖,三温糖		16.8 g
	コーンもやし			もやし,コーン	1.9 g
16 木	麦ごはん		精白米,精麦		629 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	こまつな	26.6 g
	すき焼き丼	豚肉,かまぼこ,焼き豆腐	しらたき,三温糖,サラダ油	にんじん,はくさい,ねぎ	14.1 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.6 g
17 金	里芋ごはん	豚肉,油揚げ	α化米,もち米,サラダ油,さといも	にんじん,干し椎茸	635 kcal
	湯葉のすまし汁	湯葉,わかめ,木綿豆腐		こまつな,えのきたけ	28.2 g
	鶏肉のごま揚げ	鶏肉	いりごま,かたくり粉,サラダ油	しょうが	20.2 g
	みかん			みかん	2.0 g
20 月	食パン		食パン		664 kcal
	いちごジャム		いちごジャム		20.4 g
	スコッチアロス(麦のスープ)	ベーコン	サラダ油,大麦	にんじん,玉ねぎ,パセリ	25.5 g
	フィッシュ&チップス	白身魚(タラ)	じゃがいも,サラダ油		2.6 g
21 火	麦ごはん		精白米,精麦		647 kcal
	あさりの佃煮	あさり	砂糖		28.8 g
	ちゃんご鍋	鶏肉,昆布,つみれ(イワシ)	しらたき	ごぼう,だいごん,にんじん,はくさい	16.3 g
	五目厚焼き卵	五目厚焼きたまご			2.4 g
22 水	一食ラーメン		中華めん		597 kcal
	タンタンメンの汁	豚ひき肉,豆乳	サラダ油,練りごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,チンゲンサイ	24.3 g
	焼きギョウザ	ギョウザ			19.5 g
	ラーバツァイ(白菜の甘酢炒め)		三温糖	はくさい,にんじん,しょうが	1.7 g
	杏仁豆腐		杏仁豆腐		

日	献立名	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
23 木	麦ごはん		精白米,精麦		754 kcal
	アヲコハクアヲニヨ(鶏の唐揚げ)	鶏肉	かたくり粉,米粉,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,パセリ	22.9 g
	フェイジョン(豆の煮物)	ウィンナー,金時豆	オリーブ油	にんにく,玉ねぎ	23.1 g
	ソーバ(マカロニスープ)	ベーコン	サラダ油,ABCマカロニ	にんじん,キャベツ,玉ねぎ	1.7 g
24 金	麦ごはん		精白米,精麦		689 kcal
	こんにゃく入りちらし寿司	油揚げ	α化米,もち米,三温糖,こんにゃく,サラダ油	にんじん,れんこん,干し椎茸	600 kcal
	赤かぶ漬け			赤かぶの漬物	23.3 g
	ニジマスの米粉揚げ	にじます	米粉,サラダ油		17.5 g
27 月	ほうれん草のすまし汁	かまぼこ,木綿豆腐,湯葉		ほうれん草,えのきたけ	2.3 g
	りんご			りんご	
	黒パン		黒パン		676 kcal
	冬野菜チャウダー	ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,シチュー,ミルククリーム,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,かぶ,かぶ	26.9 g
28 火	マーマレードチキン	鶏肉		にんにく,マーマレード	26.2 g
	キャベツのソテー		サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	2.1 g
	麦ごはん		精白米,精麦		620 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐	さといも,こんにゃく	にんじん,だいごん,ごぼう,ねぎ	26.5 g
29 水	サワラの甘酢あんかけ	サワラ	三温糖,かたくり粉	にんじん,ねぎ,玉ねぎ	16.0 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	枝豆	1.5 g
	小型米粉パン		小型米粉パン		489 kcal
	わかめうどん	鶏肉,かまぼこ,油揚げ,わかめ	うどん	干し椎茸,にんじん,ねぎ	23.4 g
30 木	ワカサギの唐揚げ	わかさぎ	サラダ油		16.1 g
	里芋のうま煮	はんぺん	さといも,中ざら糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	2.6 g
	麦ごはん		精白米,精麦		641 kcal
	奥美濃カレー	鶏肉,郡上みそ	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ブルーベリー	19.7 g
31 金	奥美濃切干のサラダ			切干大根,にんじん,コーン,こまつな,もやし	11.5 g
	福神漬			福神漬	2.6 g
	洞戸キウイ			キウイ	
	ツナピラフ	ベーコン,ツナ	α化米,もち米,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	635 kcal
白菜スープ	ウィンナー	サラダ油		はくさい,もやし	19.4 g
飛騨牛コロッケ		コロッケ,サラダ油			25.7 g
パインアップル				パインアップル	2.5 g

※牛乳は毎日つきます。