

掲示用 1月 こんだてひょう

日	曜日	料理名	ちゅうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
7	水	やまこめもっちりコッペパン・ぎゅうにゅう・チキンフレークカツ・キャベツと プロッコリーのコールスローサラダ・コーン入りたまごスープ・新春紅白ゼリー	【学配】ゼリー	ぎゅうにゅう・チキンカツ・ハム・ベーコン・たまご	パン・こめあぶら・ドレッシング・かたくりこ・ゼリー	キャベツ・にんじん・プロッコリー・ホールコーン・たまねぎ・ほうれんそう	859	40.3
8	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー・プレーンオムレツ・紅白なます	★挑戦状「お正月料理」	ぎゅうにゅう・ぶたにく・オムレツ・しおこんぶ	ごはん・あぶら・じやがいも・カレールウ・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・だいこん	811	30.6
9	金	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモン漬け・ひょう干しの煮物・キャベツと 大根のみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ちくわ・うちまめ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・しらたき・あぶら	レモン・ひょうばし・にんじん・キャベツ・だいこん	954	35.9
13	火	ごはん・ぎゅうにゅう・さばのみそ煮・野菜とちくわのおかか和え・白玉のお そうに風	◎鏡開きこんだて	ぎゅうにゅう・さば・ちくわ・かつおぶし・とりにく・あぶらあげ	ごはん・しらたまもち	ほうれんそう・にんじん・もやし・ごぼう・ほししいたけ・せり	793	38.7
14	水	食パン・ぎゅうにゅう・たまごサンドの具・県産大豆のツナサラダ・パンブキ ンスープ	こぐわしょう ねんさい きゅうじょく 蚕桑小6年バイキング給食	ぎゅうにゅう・たまご・ハム・だいず・チーズ・ツナ・スキムミルク	パン・マヨネーズ・さとう・あぶら・ホワイトソース・こめこ	ホールコーン・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	941	39.0
15	木	ごはん・ぎゅうにゅう・さけの照り焼き・きんぴらごぼう・みそワンタンスー プ・	【学配】ゼリー	ぎゅうにゅう・さけ・ちくわ・ぶたにく	ごはん・さとう・あぶら・ごま・ワンタン・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこ・ほししいたけ・もやし・にら・にんにく	697	28.2
16	金	かおりごはん・ぎゅうにゅう・五目野菜のにくだんご・ポテトサラダ・なめこの みそしる	にくだんご 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・さば・ハム・とうふ・にぼしこ	ごはん・じやがいも・マカロニ・マヨネーズ・さとう	キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・なめこ・だいこん・ねぎ	794	24.9
19	月	けんちんうどん・ぎゅうにゅう・塩バター大学いも・キャベツの塩こんぶ和え・ ヨーグルト	大学いも 小2ヶ 中3ヶ	とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・しおこんぶ・ヨーグルト	こんにゃく・うどん・さつまいも・こめあぶら・バター・さとう・ごま	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・キャベツ・きゅうり	753	24.4
20	火	ごはん・ぎゅうにゅう・あじ開きフライ・なた割大根の炒め煮・小松菜としめじの みそしる		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ちくわ・あつあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・さとう	だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・しめじ	783	31.7
21	水	カレーキャベツのホットドッグ・ぎゅうにゅう・白鷹さん青畑豆とのり塩ポテト・ クラムチャウダー		ポークフランク・ぎゅうにゅう・あおばたまめ・あおのり・あさり・ベーコン	オリーブオイル・こめこ・かたくりこ・じやがいも・こめあぶら・ホワイトソース・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん	953	35.2
22	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ハンバーグブラウンソース・ひじきと小松菜の和サラ ダ・厚揚げとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ひじき・あつあげ・わかめ	ごはん・ハヤシルウ・バター・さとう	たまねぎ・しめじ・こまつな・キャベツ・ホールコーン・だいこん・にんじん・ねぎ	758	30.0
23	金	ごはん・ぎゅうにゅう・多彩パオズ・キャベツのそぼろ炒め・豚汁	パオズ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・たさいパオズ・ぶたにく・とうふ	ごはん・ごまあぶら・さとう・じやがいも・こんにゃく	にんじん・しようが・キャベツ・たまねぎ・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	879	30.9
26	月	ごはん・ぎゅうにゅう・コーンしゅうまい・ほうれん草のごま和え・白菜とえ のきのみそしる・白鷹産大豆のなっとう	★挑戦状「なっとうパワー」 シューマイ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・しゅうまい・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・なっとう	ごはん・さとう・ごま	ほうれんそう・にんじん・もやし・はくさい・えのきたけ	689	28.8
27	火	そぼろどんぶり・ぎゅうにゅう・中華サラダ・白鷹産大豆のなっとうじる・オ レンジ	◎荒砥小5年生が作ったお米 (はえぬき) をいただきます	とりにく・たまご・ぎゅうにゅう・ハム・あぶらあげ・とうふ・ひきわりなっとう	ごはん・さとう・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・こんにゃく	しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ずいき・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	834	35.7
28	水	食パン・ぎゅうにゅう・にくだんごトマトソース・カミカミサラダ・ワインナ ース・メープルシロップジャム	にくだんご 2ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・こんぶ・とりにく・ワインナー	パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・マカロニ・ジャム	ごぼう・にんじん・もやし・こまつな・マッシュルーム	797	25.0
29	木	ごはん・ぎゅうにゅう・カツオカツ(タルタルソースパック)・ほうれん草のお かか和え・カレースープ・はちみつレモンゼリー	【学配】ゼリー	ぎゅうにゅう・カツオカツ・かつおぶし・ぶたにく	ごはん・こめあぶら・タルタルソース・じやがいも・あぶら・ゼリー	ほうれんそう・にんじん・もやし・たまねぎ	911	26.1
30	金	ごはん・ぎゅうにゅう・厚焼き玉子おろしかけ・小松菜と油揚げの煮びたし・ とうふと春雨のスープ・おさかなふりかけ		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・あぶらあげ・とりにく・とうふ	ごはん・さとう・はるさめ	だいこん・こねぎ・こまつな・もやし・にんじん・しょうが・ねぎ	678	26.1