

1がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	たまごにゅうアレルギー	こんだてめい			おもなざいりょう						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。	「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。	エネルギーたんぱく質しんぶん	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる				
9	(火)				きびなごカリカリフライ(2) ちゅうかサラダ マーポー豆腐	649 kcal 24.4 g 18.4 g 1.5 g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん にんにく しょうが たまねぎ	もやし キャベツ たけのこ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	だいずあぶら ごまあぶら
10	(水)	その他の学校			キャラメルクリーム しろいんげんまめのサラダ ポークストロガノフ	621 kcal 28.3 g 24.4 g 1.9 g	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー コーン	カリフラワー えだまめ マッシュルーム たまねぎ	パン バター キャラメルクリーム	だいずあぶら
		上小北小			しろいんげんまめのサラダ ポークストロガノフ	691 kcal 28.6 g 32 g 1.8 g	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー コーン	カリフラワー えだまめ マッシュルーム たまねぎ	パン バター	だいずあぶら
11	(木)				こまつなとあぶらあげのごまいため カレーうどんのしる だいふく	616 kcal 22.8 g 18.4 g 2.8 g	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ	ごはん うどん さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま
12	(金)				かみかみきゅうしょく ちゅうかそぼろごはんのぐ かみかみサラダ だいこんスープ	644 kcal 24.7 g 21.1 g 1.9 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん にんにく	たけのこ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん さとう	ごまあぶら だいずあぶら
15	(月)				タッカルビ トックスープ いちご(2)または みかんゼリー	645 kcal 25.8 g 14.4 g 2.1 g	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが	たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ	ごはん さとう トック	むぎ だいずあぶら さつまいも
16	(火)				さかなをしっかりとべよう あかつおのさいきょうやき ひじきのごまあえ にく豆腐	640 kcal 31.4 g 17.3 g 1.6 g	あかうお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	だいずあぶら ごま
17	(水)				ポテトとおこめのササミカツ フルーツクリームサンド ポトフ	676 kcal 28.4 g 25.8 g 2.3 g	ぶたにく ササミカツ ミートボール	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん キャベツ もも パイン みかん	たまねぎ キャベツ もも	パン さとう	だいずあぶら じゃがいも
18	(木)	★			からしあえ ★おでん なっとう	629 kcal 27.3 g 15 g 2.2 g	うすらたまご さつまあげ やさいボール	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ なっとう	こまつな にんじん	はくさい もやし だいこん	ごはん さといも	ごま
19	(金)				リクエストきゅうしょく(かみのかわちゅう) とりにくのからあげ はるさめサラダ ワントンスープ アセロラゼリー	703 kcal 25.4 g 18.3 g 2.9 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな しいたけ しょうが	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん さとう ワントン	ごまあぶら だいずあぶら
22	(月)	★			わかめのサラダ ★エッグカレー いちご(2)または みかんゼリー	691 kcal 22.9 g 18 g 1.9 g	とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん グリーンピース しょうが キャベツ	もやし たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも	だいずあぶら
23	(火)				さばのみそに いそべあえ ぎょうざチゲスープ	671 kcal 24.3 g 21.6 g 2.1 g	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にら	もやし はくさい ねぎ	ごはん	だいずあぶら
24	(水)	☆ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん☆			あいちけん みぞカツ ポイルキャベツ ミネストローネ ●くろごまプリン	645 kcal 27.2 g 24.3 g 2.6 g	ひれかつ とりにく みそ いんげんまめ えんどうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ	だいずあぶら
25	(木)				かながわけん サンマーうどんのぐ とうにゅうじたてのやさいじる アーモンドカル	640 kcal 26.6 g 17.3 g 2 g	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな ごぼう ねぎ	たまねぎ もやし だいこん はくさい	ごはん さつまいも かたくりこ	だいずあぶら ごまあぶら アーモンド
26	(金)				みやざきけん チキンなんぼん タルタルソース(たまごなし) キャベツのサラダ ざぶじる	687 kcal 22.5 g 21.5 g 2.1 g	とりにく かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ しいたけ ごぼう	きゅうり だいこん キャベツ ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	だいずあぶら
29	(月)	★			とちぎけん(かみのかわまち) セルフアークチャーハン (にくそぼろ・やさい・★きんしたまご) コーンスープ とうにゅうパンナコッタ(レモン)	724 kcal 27.1 g 22 g 2.4 g	ぶたにく こうや豆腐 たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にら アスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん むぎ かたくりこ	だいずあぶら
30	(火)				みやざきけん モロのカレーマヨやき(たまごなし) ゆかりあえ おくずかけ	605 kcal 25.9 g 14.8 g 1.6 g	もろ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり こまつな さやいんげん	キャベツ ごぼう しいたけ	ごはん さといも まめふ かたくりこ そうめん	ごま
31	(水)				メンチカツ ソース コーンサラダ はくさいのクリームに	698 kcal 27.3 g 26.5 g 2.8 g	メンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ はくさい グリーンピース たまねぎ	キャベツ ごぼう しいたけ グリーンピース コーン	パン じゃがいも	だいずあぶら

◎ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：18.0g 塩分：2.0g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。



～いちごのプレゼントがあります～

1月15日(月) ほんごう小・ほんごうきた小

1月22日(月) かみのかわ小・さかうえ小・きた小・めいじ小・めいじみなみ小

*いちごではない日は、みかんゼリーがです。

