



1月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付 こ ん だ て		おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
13 (火)	牛乳200ml 鮭寿司 韓国風雑煮 みかん	牛乳 鮭ほぐし身 とり肉	米 さとう ごま油 白玉粉 小麦粉	みつば にんじん はくさい ねぎ こまつな みかん	酒 酢 塩 こしょう ショウゆ	584 23.5
14 (水)	牛乳200ml チキンライス ポトフ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ワインナー ヨーグルト	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 青ピーマン キャベツ パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ 酒 ショウゆ	615 25.5
15 (木)	牛乳200ml せりご飯 けんちん汁 白玉ぜんざい	牛乳 とり肉 なまあげ あずき	米 むぎ 三温糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 白玉もち	干ししいたけ せり 筍 にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	酒 ショウゆ みりん 塩	601 20.7
16 (金)	牛乳200ml 麻婆ラーメン 寒天ポンチ	牛乳 ぶた肉 とうふ	蒸し中華めん ごま油 三温糖 でん粉 さとう グラニュー糖	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ 筍 ねぎ たまねぎ にら パイン缶 甘夏缶	トウバンジャン ショウゆ てんめんジャン 酒 塩 ラー油 みそ ぶどう酒	609 23.5
19 (月)	牛乳200ml ご飯 白菜の味噌汁 鮭の塩焼き 青菜の炒め物	牛乳 あぶらあげ さけ ぶた肉	米 ごま油 三温糖 ごま	にんじん はくさい えのきだけ こまつな にんにく ねぎ しらたき	酒 みそ 塩 ショウゆ	585 32.9
20 (火)	牛乳200ml 麦ご飯 がめ煮 チーズサラダ	牛乳 とり肉 なまあげ チーズ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 さといも	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん 干ししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢	611 24
21 (水)	牛乳200ml にんじんうどん みそポテト みかん	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると 卵	うどん にんじんうどん じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	だいこん にんじん ねぎ こまつな みかん	酒 みりん ショウゆ みそ	616 21.6
22 (木)	牛乳200ml カレーライス 小松菜サラダ	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース こまつな コーン キャベツ レモン汁	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ショウゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 辛子	676 22.4
23 (金)	セレクトドリンク スパゲティミートビーンズソース 野菜スープ	ぶた肉 だいす とり肉	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン パセリ	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう ショウゆ	505 22.1
26 (月)	牛乳200ml ツナそぼろ丼 具たくさんみそ汁 ミックスゼリー	牛乳 ツナ 卵 あぶらあげ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん こまつな みかんジュース	酒 みりん ショウゆ みそ ぶどう酒	708 27.1
27 (火)	牛乳200ml 粉雪揚げパン ミネストローネ	牛乳 ベーコン	ツイストパン なたね油 グラニュー糖 粉砂糖 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ズッキーニ トマトジュース トマト缶 パセリ	トマトピューレ ローリエ ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース ショウゆ こしょう 塩	542 16.5
28 (水)	牛乳200ml 金平ご飯 さばの文化干し おひたし	牛乳 あぶらあげ さば	米 ごま油 三温糖 ごま	ごぼう にんじん しらたき もやし ほうれんそう	しょうゆ	639 26.3
29 (木)	牛乳200ml あんかけ焼きそば 青海苔ポテトビーンズ	牛乳 ぶた肉 だいす あおのり	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 なたね油	しょうが にんじん たまねぎ 筍 はくさい きくらげ もやし	酒 酢 塩 ショウゆ こしょう	675 27.1
30 (金)	コーヒーミルク パプリカライスのホワイトソースかけ ツナサラダ	コーヒーミルク ベーコン 牛乳 チーズ ツナ	米 むぎ 米サラダ油 バター 小麦粉 クリーム さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ	パプリカ粉 塩 こしょう ぶどう酒 ショウゆ 酢	655 21.4

* 栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。

* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。

アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、陣屋小学校 栄養士までご相談ください。

* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

