



# 1月分予定献立表



志免町立志免西小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるのもとになる	おもに体の調子を整えるのもとになる	エネルギー	たんぱく質	しぼう
				こめ むぎ パン	ぎゅうにゅう・にく・さかな	やさい くだもの きのこ	kcal	g	g
10	水	○	麦ごはん ぶりかけ	こめ・むぎ・こま・あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ・トマト・ごぼう	656	23.3	21.4
			ハンバーグ ごぼうサラダ	こめこ・じゃがいも・ラード	とりにく・ぶたにく	きゃべつ・はくさい・しめじ			
			野菜スープ	さとう・でんぶん・マヨネーズ	さけ・だいず・ウインナー	だいこん・ブロッコリー・にんじん			
11	木	○	(鏡開き) 麦ごはん	こめ・むぎ・みずあめ	ぎゅうにゅう	だいこん・きんときにんじん	676	25.9	19.6
			ぶりの照り焼き 紅白なます	さとう・でんぶん・こま	とりにく	かつおな・にんじん・きくらげ			
			白玉雑煮	さといも・しらたまもち	こんぶ・ぶり	しいたけ・はくさい・れんこん			
12	金	○	米粉パン	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	650	29.8	20.5
			チリコンカン ジャーマンポテト	あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく	トマト・ブロッコリー			
			ブロッコリー くだもの	さとう・こめこ・ラード	だいず・ベーコン	パセリ・キウイフルーツ			
15	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	647	25.6	17.9
			マーボー豆腐	あぶら・こま	ぎゅうにく・みそ	しいたけ・ねぎ・にら			
			ナムル くだもの	さとう・でんぶん	とうふ・しらすほし	もやし・きゃべつ・りんご			
16	火	○	麦ごはん 納豆	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	だいこん・こんにゃく	616	27.1	16.9
			大根の味噌煮	くろざとう	ぶたにく・こうやどうふ	ブロッコリー・はくさい			
			ブロッコリーのおかか和え	あぶら・さとう	みそ・かつおぶし・なっとう	にんじん・しいたけ・ふかねぎ			
17	水	○	(誕生日給食) 麦ごはん	こめ・むぎ・ショートニング	ぎゅうにゅう	たまねぎ	700	24.5	17.1
			ビーフカレー	あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにく・まぐろ・わかめ	トマト・にんじん			
			海そうサラダ デザート	でんぶん・こめこ・みずあめ	れんずまめ・ひじき・とうにゅう	きゅうり・きゃべつ・りんご			
18	木	○	雑穀入りごはん 味のり	こめ・むぎ・くろまい・あかまい	ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん	666	25.4	20.5
			さんまの甘露煮 五目煮	あわ・きび・はつがげんまい	さんま・だいず・みそ	こんにゃく・えのきだけ			
			味噌汁	さつまいも・あぶら・さとう はちみつ・でんぶん	こんぶ・わかめ・ひじき・のり	ねぎ・しいたけ・きゃべつ			
19	金	○	パン(福岡県産小麦50%)	パン	ぎゅうにゅう・きんときまめ	いちじく・たまねぎ・にんじん	641	25.9	18.4
			チャウダー ツナサラダ	さつまいも・あぶら	てぼうまめ・ぶたにく・ベーコン	はくさい・とうもろこし・パセリ			
			くだもの いちじくジャム	さとう・みずあめ	あさり・だいず・まぐろ・こんぶ	きゃべつ・マッシュルーム・みかん			
22	月	○	麦ごはん あさり佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	636	23.8	15
			じゃが芋の旨煮	じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく・こんぶ	しいたけ・こんにゃく			
			切り干し大根の酢の物	さとう・くろざとう	あさり・こうやどうふ	きりぼしだいこん・きゃべつ			
23	火	○	麦ごはん ぶりかけ	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・とうふ	もやし・にんじん・だいこん	652	27.8	16.2
			鯨の電田揚げ 青のり和え	でんぶん・みずあめ・こま	いわしくじら・かつおぶし	ごぼう・こんにゃく・いよかん			
			さつまいも くだもの	さつまいも・さとう・あぶら	とりにく・みそ・あおりのり	ちゃば・おおむぎわかば・ねぎ りんご・しそ・たまねぎ・みずな			
24	水	○	(福岡県) 麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・こんにゃく	670	24.4	21.1
			鯛の糠味噌炊き ごま和え	さとう・さといも・あぶら	いわし・さば	ごぼう・たけのこ・もやし			
			がめ煮 アーモンド	こま・アーモンド・くろざとう	とりにく・かつお	れんこん・しいたけ・きゃべつ			
25	木	○	麦ごはん	こめ・むぎ・パンこ	ぎゅうにゅう	きゃべつ・たけのこ・しいたけ	689	27.9	18
			ぎょうざ ブロッコリー	こむぎこ・ラード・さとう	みそ・だいず	たまねぎ・ふかねぎ・ブロッコリー			
			回鍋肉 ヨーグルト	あぶら・でんぶん・みずあめ	ぶたにく・ヨーグルト	チンゲンサイ・にら・にんじん・ねぎ			
26	金	○	ライ麦パン ココアクリーム	パン	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ	634	22.8	21.9
			ボルシチ 大根サラダ	あぶら・じゃがいも・みずあめ	ぎゅうにく・まぐろ	きゃべつ・ビート・だいこん			
			くだもの	ショートニング・マヨネーズ	だっしぶんにゅう・こんぶ	ブロッコリー・きゅうり・りんご			
29	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	648	27.4	19.2
			親子煮 しらす和え	さとう・あぶら	しらすほし	たけのこ・しいたけ・ねぎ			
			くだもの		たまご・とりにく	もやし・こまつな・みかん			
30	火	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	しゅんぎく・にんじん	639	28.3	15.1
			魚の香味焼き おひたし	さつまいも	あじ・みそ	もやし・だいこん・ねぎ			
			豚汁 くだもの	さとう・こま	ぶたにく・とうふ	ごぼう・こんにゃく・りんご			
31	水	○	麦ごはん かなぎ佃煮	こめ・むぎ・みずあめ	ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん	640	25.4	19.8
			煮込みおでん	あぶら・さとう・さといも	とりにく・こんぶ・わかめ	こんにゃく・れんこん			
			ブロッコリーのごま和え	パンこ・でんぶん・こま・ラード	あつあげ・うすらのたまご かなぎ・だいず・かんでん	ブロッコリー・たまねぎ			

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承願います。

平均栄養量 653 25.9 18.6 25.6%

※ 献立内容等について何かありましたら、学校までご連絡ください。

基準栄養量 640 24 エネルギー比 26~30%