

たけうちしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう
武内小学校 給食献立予定表(1/9~23まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
8 水	給食なし								
9 木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	ブロッコリー	たまねぎ しめじ チャツネ	麦ご飯		ケチャップ ソース	664
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	油	カレールウ ピューレ	20.2
	レタスとチキンのサラダ	鶏ささみ		にんじん	きゅうり レタス キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	20.8
	りんご				りんご				2.8
10 金	ご飯(のり) / 牛乳	鶏ひき肉 卵	のり/牛乳	あすは「かがみびらき」		ご飯			625
	松風焼き	豆腐 みそ			たまねぎ しょうが	砂糖 パン粉	ごま油	しょうゆ 酒 塩	26.8
	紅白なます	鶏肉		にんじん	だいこん 大根	砂糖		酢 しょうゆ 塩	17.4
	雑煮	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	白菜 ごぼう	白玉もち		しょうゆ 酒 塩	2.0
14 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんのせて たべよう		ご飯		塩 しょうゆ	600
	牛丼	牛肉		きぬさや	ごぼう たまねぎ	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん	23.1
	肉団子と白菜のちゃんこ汁	肉団子 油揚げ	昆布(だし)	ねぎ にんじん	白菜 しめじ	春雨		塩 みりん	16.5
	チョコプリン	かつお節(だし)				チョコプリン		しょうゆ 酒	1.7
15 水	クロックムッシュ / 牛乳	ハム	チーズ/牛乳	パセリ	たまねぎ	パン	油	塩 こしょう コンソメ ルウ	587
	豚肉とブロッコリーのトマト煮	豚肉 大豆	豆乳	ブロッコリー	たまねぎ	砂糖	油	塩 コンソメ	28.1
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん トマト	にんにく	じゃがいも		酒 ケチャップ	24.7
16 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳		たまねぎ キャベツ どうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.9
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 塩 酒 みりん	26.4
	れんこんのピリ辛炒め	豚ひき肉		にんじん いんげん	れんこん にんにく	こんにゃく 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 豆板醤	18.7
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	わかめ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ えのき 白菜	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	1.9
17 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒	638
	鶏ごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう	砂糖 かたくり粉	ごま油	塩 みりん	28.6
	三色和え	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	18.3
	具だくさんみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん 大根	こんにゃく 里芋	油	酒 みりん	2.5
20 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		こしょう カレー粉	561
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			塩 ケチャップ	23.4
	水菜のポン酢和え	ちくわ かつお節		にんじん 水菜	だいこん 大根	春雨 砂糖		しょうゆ 酢	16.8
	五目スープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 白菜 たけのこ		油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
21 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	642
	白身魚のコーン焼き	白身魚		パセリ	どうもろこし		マヨネーズ	酒 みりん	26.2
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	いんげん にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	22.6
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ				2.2
22 水	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	かつお節(だし)	/牛乳		白菜 大根 干しいたけ	ご飯		ふりかけ	652
	冬野菜のあったかうどん	豚肉 油揚げ	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが	うどん かたくり粉	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	23.0
	枝豆とごぼうのサラダ	ツナ		にんじん 枝豆	ごぼう きゅうり			ドレッシング	18.5
	みかん				みかん				1.6
23 木	ご飯 / 牛乳	豚肉	/牛乳		えのき しょうが	ご飯		中華だし 酒	604
	キムチ鍋	豆腐 みそ		ねぎ	白菜キムチ キャベツ	マロニー	油	しょうゆ みりん	23.8
	ギョーザ	ギョーザ							18.0
	海藻サラダ	かにかま	わかめ	チンゲン菜 にんじん	だいこん 大根 きゅうり	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	2.7

たけうちしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう
武内小学校 給食献立予定表(1/24~31まで)



日 曜	献立名		<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	献立名		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1月24日から30日は学校給食週間です! ~まるごと武雄給食の日や日本各地の料理、給食が始まった時の献立があります~										
24	金	ごはん / 牛乳 若楠ポークのパン粉焼き 武雄野菜のみそ炒め 豆腐とたまごのすまし汁	若楠ポーク 鶏ひき肉 みそ 豆腐 卵 かつお節(だし)	/牛乳 昆布(だし)	まるごと たけおきゅうしよくのひ パセリ チンゲン菜 にんじん にんじん ねぎ	にんにく れんこん キャベツ しょうが たまねぎ だいこん	ごはん パン粉 砂糖 かたくり粉	マヨネーズ 油	しょう油 しょうゆ 酒 みりん しょう油 しょうゆ	632 25.8 22.3 1.8
27	月	ごはん / 牛乳 ゼリーフライ 小松菜とビーフンの炒め物 けんちん汁	おから 卵 豚肉 かまぼこ 豆腐 かつお節(だし)	/牛乳 昆布(だし)	にほんかくちのりようり~さいたま県~ にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも 小麦粉 ビーフン こんにゃく 里芋	あぶら油 あぶら油 ごま油	ソース しょう油 しょう油 しょうゆ 中華だし しょう油 しょうゆ	598 21.1 16.2 2.2
28	火	ごはん / 牛乳 鶏肉とほうれん草の和風チーズ焼き そぼろ納豆 れんこんのこんこん汁	とりにく こうやとうふ 鶏肉 高野豆腐 納豆 あぶら油揚げ みそ	/牛乳 チーズ 昆布(だし)	にほんかくちのりようり~いばらき県~ にんじん ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく 切干大根 れんこん 玉ねぎ しめじ えのき	ごはん 砂糖 あぶら油 あぶら油	しょう油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょう油	652 32.1 19.3 1.9	
29	水	ミルクパン(チョコクリーム) / 牛乳 サンマーメン カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	豚肉 わかめ しらす干し ヨーグルト	/牛乳 わかめ	にほんかくちのりようり~かながわ県~ にら にんじん にんじん	もやし きくらげ 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	パン チョコ 麺 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうゆ 酒 中華だし オイスター しょう油 ドレッシング	604 25.8 19.0 2.6	
30	木	おにぎり / 牛乳 魚のしょうが煮 たくあん みそ汁	いわしのしょうが煮 あぶら油揚げ みそ	/牛乳 煮干し(だし)	きゅうしよくがはじまったころのこんだて たくあん にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	ごはん あぶら油 あぶら油	しょう油 しょうゆ 酒 しょう油	570 21.1 18.0 2.6	
31	金	たまごチャーハン / 牛乳 鶏肉のチリソース炒め 春雨と白菜のスープ	ハム 卵 とりにく 鶏肉 豚肉	/牛乳 ねぎ	ねぎ にら にんじん	レタス たまねぎ もやし にんにく しょうが たまねぎ 白菜	ごはん 砂糖 かたくり粉 春雨	ごま油 あぶら油 あぶら油	しょう油 しょうゆ 中華だし ケチャップ 豆板醤 しょう油 しょうゆ しょう油 しょうゆ 中華だし	559 23.2 19.6 2.7