

1月のこんだて(前半)

日 曜日	主食 (黄)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学校 中高学年部 (kcal)
9 ・ 金				ハヤシライス	ぶた肉	米、油、じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんにく、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、塩、砂糖、赤ワイン、とりがら	607
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん	塩、こしょう、酢、砂糖、しょうゆ	728
お正月 こんだて				ぶりのてりやき	ぶり			砂糖、しょうゆ、みりん、酒	582
				ななくさあえ			かぶ、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、しゅんぎく、だいこん葉、かぶの葉、ゆず	かつおこんぶだし、みりん、しょうゆ	698
				きんときにんじんいりみそしる	白みそ、とうふ、あぶらあげ	さといも	きんときにんじん、だいこん	かつおこんぶだし	
14 ・ 水				ぶたじゃが	ぶたにく、こんにゃく	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん		561
				とうふのおすまし	とうふ、油あげ		わかめ、はくさい		673
15 ・ 木				ほうれんそうのクリームペンネ	とり肉、牛乳	パン粉、生クリーム、バター、米粉、オリーブ油	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、白ワイン、とりがら	676
				ぶたにくとキャベツのスープ	ぶた肉		キャベツ、たまねぎ、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	811
16 ・ 金				LLヒートレスカレー(ひじょうしょく)	LLヒートレスカレー	米			589
				プロッコリーのサラダ	ツナ		プロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ	707
19 ・ 月				こうやどうふとやさいのにもの	こうやどうふ、ぶた肉		たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、砂糖、酒、みりん、かつおこんぶだし	586
				かぼちゃのおすまし	とり肉		かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	703
20 ・ 火				ひじきごはん	ひじき、油あげ	米、油	にんじん、れんこん	しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	541
				さばのしおこうじやき	さば			塩、酒、みりん、塩こうじ	649
				かすじる	ぶた肉、とうふ、みそ		だいこん、にんじん、はくさい	しょうゆ、酒かす、かつおこんぶだし	
21 ・ 水				ぶたにくとキャベツのごまみそいため	ぶた肉、みそ	ねりごま、ごま油	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、もやし、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	570
				ふのおすまし	とうふ、油あげ	ふ	はくさい	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	684

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください

