

こんだてひょう 1がつ

2020年1月
 妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分
8	水	麦ごはん のむヨーグルト ふゆやさいかレー かみかみサラダ りんご	のむヨーグルト ふたにく ひじき あおだいす	ごはん おおむぎ あぶら カレーウ じゃがいも さとう アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし コーン しめじ りんご	726 19.7 2.7
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー あつあげのごまだれかけ きりほしだいこんのもの とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あぶらあげ とうふ みそ だいす	ごはん さとう ミルメークコーヒー ごま あぶら	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう はくさい えのきたけ	667 26.3 2.0
10	金	【和食の日】 ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら しらたまそうに チーズ	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ さつまあげ とりにく チーズ	ごはん さとう ごまあぶら しらたまもち	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ぜんまい はくさい ほうれんそう ねぎ	658 31.4 2.8
13	月	成人の日				
14	火	ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ もやしのナムル もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ もずく とうふ みそ だいす	ごはん さとう さつまいも じゃがいも ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし アスパラな えのきたけ ねぎ	601 27.1 2.2
15	水	カレーピラフ ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ はくさいのごまサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご	ごはん あぶら ごま しろはなまめ さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん はくさい にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう	675 21.2 2.2
16	木	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツきのこソースかけ あおだいすのわふうサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご あおだいす とうにゅう ベーコン	こめこパン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ もやし にんじん はくさい	604 25.9 2.9
17	金	【ミヨーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう いかのかんすりやき うちまめとすきこんぶのいために のっぺいじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか こんぶ とりにく あつあげ ちくわ うちまめ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが ごぼう にんじん いんげん しらたき だいこん さやえんどう	650 31.6 2.4



学校給食週間「みんなでおいしく食べて、日本を応援しよう」 近年、多発している地震や台風で大きな被害を受けた都道府県の特産物や郷土料理を食べながら、復興を応援します。

20	月	【熊本県】 高菜めし(たかなめし) ぎゅうにゅう シューマイ ゆかりあえ 太平燕(タイピーエン) くまもとプリン	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご たまご	ごはん ごま さとう はるさめ あぶら	たかな もやし キャベツ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ	659 25.7 2.6
21	火	【北海道】 ゆでちゅうかめん みそラーメンスープ ぎゅうにゅう じゃがチーズ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン チーズ こんぶ みそ	ゆでちゅうかめん あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ ほししいたけ コーン いら キャベツ	638 26.7 2.3
22	水	【新潟県村上市】 ごはん ぎゅうにゅう 村上牛メンチカツ(むらかみぎゅうメンチカツ) あおだいすとかかかぶのたいちのサラダ 大海(だいかい)	ぎゅうにゅう あおだいす ぎゅうにく とりにく やきどらふ	ごはん パンこ あぶら ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ しらたき いんげん	645 24.1 1.6
23	木	【千葉県】 ごはん ぎゅうにゅう 鰯の山家焼き(あじのさんがやき) いんげんのごまあえ つみれじる なしゼリー	ぎゅうにゅう あじ いわし とうふ みそ	ごはん ごま さとう ゼリー	いんげん もやし にんじん だいこん しょうが ねぎ	606 28.8 2.3
24	金	【長野県】 ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の美味だれかけ(とりにくのおいだれかけ) のざわなとかんてんのいために ひんのべじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かんてん	ごはん ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ りんご にんにく しめじ こんにゃく にんじん はくさい ごぼう ねぎ	618 25.6 2.9
27	月	だいこんなめし ぎゅうにゅう ぶりのてりやき しゅんぎくのごまあえ とんじる はなみかん	ぎゅうにゅう ぶり ふたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ もやし しゅんぎく たまねぎ ごぼう つきこんにゃく ねぎ みかん	657 27.1 2.0
28	火	こめこめん かきたまじる ぎゅうにゅう カレーポテトビーンズ きつねサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご だいす あぶらあげ	こめこめん かたくりこ あぶら じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし コーン	615 22.3 2.8
29	水	とりめし ぎゅうにゅう てづくりとうふハンバーグ かいそうサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ふたにく とうふ わかめ みそ だいす	ごはん あぶら さとう パンこ ごま じゃがいも	たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん コーン はくさい だいこん ねぎ	614 27.1 2.3
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーマヨやき なっとうあえ にくだんのこのみそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく みそなっとう	ごはん マヨネーズ ごまあぶら ごま	キャベツ こまつな たくあん もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	604 23.1 2.2
31	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃも ごまあげ うのはないりに ワンタンスープ	ぎゅうにゅう のり ししゃも ちくわ あおだいす おから ふたにく	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい たまねぎ ねぎ メンマ	616 22.2 2.2

月平均 エネルギー638kcal たんぱく質：25.6g 脂質：19.2g 塩分相当量：2.4g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により、調理法や献立が急遽変更になる場合があります