



1月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

R4. 1

日付	こ ん だ て め い	加味-(kcal) タガリ(g) ししつ(g) しよくえん(g)	お も な ざ い り よ う					
			おもにちやにくになる		おもにちようしをととのえる		おもにちからやねつのもとになる	
11 (火)	ごはん ポークカレー とうにゅうパンナコッタ	651 17.2 16 2.4	ぶたにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	にんじん にんにく りんご	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング
12 (水)	ごはん いわしのおかか だいこんとあぶらあげのみそしる	574 24 15.4 1.86	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん いんげん にら	もやし だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま ドレッシング
13 (木)	しょくパン(とちおとめジャム) とりにくのてりやき ブロッコリーのサラダ	598 25.9 19.7 3.05	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ	キャベツ しょうが プロッコリー かぼちゃ	パン ジャム バター	サラダあぶら ドレッシング
14 (金)	セルフてんどん (ごはん かきあげ) とうにゅうじたてのやさしいる	682 18.9 21.9 2.45	ちくわ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう しゅんぎく たまねぎ	もやし だいこん ねぎ はくさい	こめ さといも	サラダあぶら ドレッシング
17 (月)	セルフフルーツクリームサンド (コッペパン・フルーツクリーム) かぼちゃコロケ	637 17.1 27.5 2.44	とりにく クリーム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パイン パセリ	はくさい たまねぎ もも みかん しめじ	パン じゃがいも	サラダあぶら
18 (火)	ごはん なっとう ぶたにくとだいこんのもの	604 25.8 14.2 2.22	なっとう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう うずらのたまご	にんじん いんげん はくさい	だいこん こまつな こんにゃく	こめ ごま	さとう
19 (水)	さんしょくどん (ごはん・とりそぼろ・いりたまご・おひたし) ぎょうざスープ	628 23.5 19 2.24	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう にら はくさい	もやし たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	ごまあぶら
20 (木)	 おべんとうのひ 							
21 (金)	ごはん サバのたまりづけやき とうふとわかめのみそしる	621 30.1 17.2 2.07	さば ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たけのこ しいたけ ねぎ えのきだけ	こめ さとう	
24 (月)	～ちさんちしょうこんだて①あさのポーク～ けんさんこむぎコッペパン あさのメンチカツ コーンサラダ ブラウンシチュー	582 20.4 24.2 3.24	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング
25 (火)	～きゅうしょくはじまりこんだて～ セルフおにぎり(ごはん のり) ぎゅうにゅう マスのしおやき そくせきつけ すいとんじる	596 29.2 11.6 1.27	さけ とりにく	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん	はくさい キャベツ ごぼう ねぎ だいこん	こめ じゃがいも こむぎこ	ごま
26 (水)	～ちさんちしょうこんだて②いちご～ わかめごはん ごぼうサラダ なめこじる いちご(2こ)	618 22.3 19 2.72	たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん きゅうり ねぎ いちご	こめ	ドレッシング
27 (木)	～ちさんちしょうこんだて③うじいえうどん～ ミニこめこパン かいせんしゅうまい(2こ) うじいえにこみうどん	649 26.7 26.1 2.93	えび とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ まいたけ キャベツ えだまめ かんぴょう とうもろこし	パン うどん	サラダあぶら ドレッシング
28 (金)	～ちさんちしょうこんだて④あゆ～ ごはん しゅんぎくのツナあえ	675 26.6 21.4 2.5	あゆ ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	にんじん もやし だいこん ごぼう (こんにゃく)	こめ じゃがいも	サラダあぶら ごま ドレッシング
31 (金)	セルフやきそばパン (ミニコッペパン・やきそば) フルーツヨーグルトあえ	711 24.8 22.1 3.09	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし みかん もも パイン	パン こむぎこ	サラダあぶら

学 校 給 食 週 間

♥ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質 24g 脂質 21.7g

♥ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

