

令和4年1月

献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分
						kcal	g	g	g	g	mg	mg
11	火	【お正月メニュー】 白飯 お雑煮(白玉団子)(小麦、卵) プリの照焼き(小麦) 紅白なます 黒豆(小麦) 栗きんとん みかん 牛乳	かまぼこ(小麦、卵) プリ、黒豆、牛乳	ごはん、白玉団子、さつまいも、栗	白菜、ほうれん草、人参、大根 みかん	595	2.1	21.3	14.3	91.8	270	1.7
						683	2.5	24.6	16.0	106.2	282	2.1
12	水	わかめご飯 きのこの味噌汁 鶏肉のきな粉揚げ(小麦) ブロッコリーの塩ゆで スパゲティペパロン(小麦、ごま) レンコンと切干大根のサラダ(小麦) フルーツ杏仁(乳) 牛乳	わかめ、豆腐、味噌 鶏肉、きな粉、牛乳	ごはん、片栗粉、スパゲティ(小麦) 塩だれ(小麦、ごま)、青じそドレッシング(小麦) 杏仁豆腐(乳)	しめじ、えのき、しいたけ、白葱 ブロッコリー、MIXベジタブル、パセリ、切干大根 レンコン、コーン、チンゲン菜、フルーツ缶	645	2.0	23.6	21.0	88.3	251	1.3
						744	2.3	27.4	24.3	101.3	258	1.6
13	木	とんこつラーメン(小麦、卵、乳) 小松菜のしらす和え(小麦) 豆の甘辛揚げ(小麦) りんご 牛乳	豚肉、なると(小麦、卵) しらす、MIXビーンズ 大豆、牛乳	ラーメン(小麦、卵)、片栗粉 とんこつラーメンスープの素(小麦、乳)	キャベツ、もやし、コーン、人参 小松菜、りんご	568	2.0	24.1	16.5	78.0	308	1.4
						664	2.4	28.2	18.7	92.3	329	1.7
17	月	白飯 肉豆腐(小麦) 里芋の田楽 きんぴらごぼう(小麦、ごま) いよかん 牛乳	豚肉、豆腐、味噌 牛乳	ごはん、こんにゃく、里芋、ゴマ	玉ねぎ、えのき、ほうれん草 人参、ごぼう、いよかん	579	1.9	22.8	16.8	81.9	286	1.3
						662	2.3	26.4	19.0	93.4	300	1.6
18	火	甘辛ミンチの卵とじ丼プレート【レシピコンテストメニュー】(小麦、卵) 五目煮(小麦) 菜の花のかか和え(小麦) フルーツ白玉 牛乳	合挽き肉、鶏肉、卵 大豆、昆布、油揚げ 高野豆腐、かつお節、牛乳	ごはん、白玉団子	玉ねぎ、人参、グリーンピース 菜の花、黄パプリカ、フルーツ缶	627	1.9	26.5	19.2	82.5	292	2.0
						725	2.3	31.1	22.0	95.1	309	2.5
19	水	白飯 わかめスープ サワラの塩焼き もやしのソテー(小麦、乳) スナップエンドウのごま和え(小麦、ごま) こんにゃく入り白和え(小麦) 小魚小袋(えび、かに) 牛乳	わかめ、サワラ、豆腐 ウインナー(小麦、乳) 小魚(えび、かに)、牛乳	ごはん、カレー粉、ゴマ、こんにゃく 鶏がらスープ	玉ねぎ、白葱、もやし、パセリ スナップエンドウ、ほうれん草 人参、しいたけ	612	1.8	23.7	18.8	85.3	366	1.4
						684	2.2	27.4	20.8	94.8	387	1.7
20	木	白飯 根菜のすまし汁(小麦) 鶏肉と野菜の味噌炒め(小麦) 春雨サラダ(小麦、卵、乳、ごま) オレンジ 牛乳	鶏肉、味噌 ハム(小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、里芋、春雨 中華ドレッシング(小麦、ごま)	大根、レンコン、ごぼう、キャベツ 黄パプリカ、人参、玉ねぎ、にんにく 生姜、木耳、コーン、オレンジ	598	2.2	20.9	16.2	89.9	276	1.1
						655	2.4	22.6	17.1	100.0	282	1.2
24	月	カレーライス(小麦、乳) 福神漬 七色和風サラダ(小麦、卵、乳) フルーツゼリー(青りんご) 牛乳	合挽き肉、鶏肉 わかめ、牛乳 ハム(小麦、卵、乳)	ごはん、じゃが芋 カレールウ(小麦、乳) フルーツゼリー(青りんご)	玉ねぎ、人参、福神漬、もやし キャベツ、大根、コーン	602	1.5	17.7	15.2	96.6	255	1.0
						745	1.8	20.9	17.2	123.5	265	1.3
25	火	とりなんばんうどん【レシピコンテストメニュー】(小麦) 大根の中華炒め 竹輪の磯辺揚げ(小麦、えび) みかん 牛乳	鶏肉、油揚げ 豚肉、竹輪(小麦、えび) 青のり、牛乳	うどん(小麦)、鶏がらスープ 小麦粉	白葱、しいたけ、大根 赤パプリカ、水菜、みかん	559	1.9	21.8	24.1	60.1	257	1.2
						656	2.3	25.4	28.2	70.7	264	1.4
26	水	白飯 コンソメスープ(小麦) 白身魚の香草パン粉焼き(小麦、卵、乳) カラフルマリネ 青のりポテト カリフラワーのサラダ(小麦、卵、乳) オレンジ 牛乳	ベーコン、ホキ 青のり、牛乳 ハム(小麦、卵、乳)	ごはん、コンソメ(小麦) 香草パン粉(小麦、卵、乳) じゃが芋、マヨネーズ(卵)	玉ねぎ、チンゲン菜、人参 赤パプリカ、黄パプリカ カリフラワー、枝豆	583	1.8	22.7	19.8	76.7	294	1.0
						667	2.3	26.3	22.8	86.9	310	1.3
27	木	【スイス料理】 ロールパン(小麦、卵、乳) チューリッヒ風牛肉のクリーム煮(小麦、乳) チーズ入りコルスローサラダ(小麦、卵、乳) チョコレートババロア(乳) 牛乳	牛肉、牛乳 チーズ(乳)	ロールパン(小麦、卵、乳) コルスロードレッシング(小麦、卵) シチューの素(小麦、乳)、ババロアの素(乳)	玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ キャベツ、紫玉ねぎ、コーン	612	2.2	26.0	27.1	66.2	368	1.7
						653	2.4	28.4	29.2	69.2	391	1.9
31	月	ホイコーロー丼(小麦) ごぼうサラダ(小麦、卵、ごま) ブロッコリーの塩だれ炒め(小麦、ごま) りんご 牛乳	豚肉、味噌、ツナ ひじき、牛乳	ごはん、豆板醤 ごまドレッシング(小麦、卵、ごま) 塩だれ(小麦、ごま)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 人参、ピーマン、ごぼう ブロッコリー、コーン、りんご	566	1.0	19.9	14.5	87.4	273	1.2
						703	1.2	23.7	16.2	112.9	287	1.5

※栄養成分値は、上段：下半年 下段：上半年で表示しております。()内はアレルギーです。
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校