令和6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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	塩分 g	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	炭水化物 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄分 mg
9	火	【お正月メニュー】 白飯　お雑煮（小麦、卵）　ぶりの照り焼き（小麦） 紅白なます（ごま）　黒豆（小麦）　栗きんとん　みかん　牛乳	かまぼこ（小麦、卵） ぶり、黒豆（小麦） 牛乳	ごはん、白玉団子 むき栗、さつま芋、白ごま	白菜、ほうれん草、人参、大根 みかん	653 567	2.5 1.5	22.7 19.6	13.3 12.0	110.4 94.9	303 287	2.3 1.8
10	水	わかめご飯　すまし汁（小麦）　豚肉の甘辛揚げ（小麦） レンコンと切干大根のサラダ（小麦） プチあんドーナツ（小麦、卵、乳）　牛乳	わかめ、豆腐、豚肉 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 青じそドレッシング（小麦） プチあんドーナツ（小麦、卵、乳）	玉ねぎ、えのき、切干大根 レンコン、ほうれん草、コーン	653 576	1.6 1.4	21.5 18.8	20.1 17.8	96.8 85.5	274 265	1.4 1.2
11	木	七草粥風スープ茶漬け（小麦、ごま）　チンゲン菜のソテー（ごま） 卵焼き（卵）　フルーツ寒天　牛乳	鶏肉、卵 牛乳	ごはん、白ごま、ごま油（ごま） 鶏がらスープ、三色寒天	大根、人参、小松菜、カブ 白ネギ、水菜、チンゲン菜 パプリカ、しめじ、フルーツ缶	649 569	2.4 1.9	23.1 19.9	23.0 19.8	88.1 78.2	374 345	2.7 2.2
15	月	白飯　キャベツとトマトのスープ（小麦、乳） ハンバーグ和風きのこソース（小麦、乳） かぼちゃサラダ（小麦、卵）　パインスライス　牛乳	ウインナー（小麦、乳） ハンバーグ（小麦、乳） MIXビーンズ、牛乳	ごはん、コンソメ（小麦） サウザンアイランドドレッシング（小麦・卵）	キャベツ、人参、玉ねぎ トマト、しいたけ、しめじ えのき、パイン缶、かぼちゃ	685 596	2.2 1.8	23.0 19.8	23.0 19.8	99.2 86.6	288 275	2.5 2.0
16	火	♡お楽しみメニュー♡				734 626	2.0 1.7	29.3 25.0	22.1 19.1	100.8 85.5	301 286	2.2 1.8
17	水	白飯　味噌汁　アジの南蛮漬け（小麦）　ひじきの煮物（小麦） きな粉わらびもち　牛乳	味噌、わかめ、アジ ひじき、大豆、油揚げ 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 きな粉わらびもち	小松菜、玉ねぎ、人参、ピーマン	696 620	1.8 1.5	26.6 23.1	20.1 17.8	103.7 93.1	390 358	3.4 2.9
18	木	白飯　味噌煮込みおでん（小麦、卵、乳） 白菜のかか和え（小麦）　みかん　牛乳	はんぺん（小麦、卵）、味噌、卵 花がんも、こんにゃく ウインナー（小麦、乳）、花かつお、牛乳	ごはん、里芋	大根、人参、白菜、みかん	662 577	2.3 1.9	23.3 20.1	21.1 18.3	95.8 83.7	431 391	3.7 3.0
22	月	白飯　豚汁　さわらの西京焼き　ほうれん草の煮浸し（小麦） デコポン　牛乳	豚肉、味噌、さわら 牛乳	ごはん	大根、ごぼう、人参、白ネギ ほうれん草、デコポン	669 583	2.2 1.8	26.2 22.4	25.9 22.2	84.0 74.3	283 271	2.2 1.8
23	火	【宮城県郷土料理】 油麩丼（小麦、卵）　白菜とツナの春雨サラダ（小麦、ごま） りんご　牛乳	卵、ツナ、牛乳	ごはん、油麩（小麦）、春雨 中華ドレッシング（小麦、ごま）	玉ねぎ、人参、白ネギ しいたけ、白菜、パプリカ りんご	676 558	2.3 1.9	20.5 18.4	10.8 10.1	124.4 98.7	268 259	1.9 1.7
24	水	白飯　中華スープ（小麦）　焼肉風野菜炒め（小麦、ごま） しらす入りナムル（小麦、ごま）　オレンジ　牛乳	豆腐、牛肉、しらす 牛乳	ごはん、鶏がらスープ 焼肉のたれ（小麦、ごま）、白ごま ごま油（ごま）	小松菜、人参、たけのこ、キクラゲ 人参、キャベツ、玉ねぎ、パプリカ ほうれん草、オレンジ	653 568	2.3 1.9	25.7 22.0	22.9 19.7	87.8 76.9	353 328	3.9 3.2
25	木	♡お楽しみメニュー♡				737 598	1.6 1.3	17.7 15.3	24.2 20.9	114.5 89.2	254 248	1.5 1.2
29	月	【レシピコンテストメニュー】 とりのそぼろ丼（小麦、卵）　揚げボールの野菜あんかけ（小麦、卵） ゴマなしミニフィッシュ（えび、かに）　牛乳	鶏肉、卵、牛乳 揚げボール（小麦、卵） 小魚小袋（えび、かに）	ごはん、片栗粉	枝豆、生姜、人参 しいたけ、小松菜	732 599	1.7 1.4	24.0 20.2	18.8 16.9	116.1 91.1	313 303	1.5 1.2
30	火	♡お楽しみメニュー♡				700 596	2.3 1.9	22.7 19.6	26.9 23.1	96.3 81.3	306 292	1.9 1.5
31	水	【レシピコンテストメニュー】 バターパン（小麦、卵、乳）　えいようたっぷり肉とやさいのスープ（小麦） コールスローサラダ（小麦、卵、乳）キャラメルプリン（乳）　牛乳	鶏肉、塩昆布（小麦） サイコロチーズ（乳） 牛乳	バターパン（小麦、卵、乳）、塩麹 コールスロードレッシング（小麦、卵） キャラメルプリンの素（乳）	玉ねぎ、人参、ネギ、キャベツ コーン	654 595	2.4 2.1	33.8 29.9	31.1 27.6	61.8 58.6	528 505	1.7 1.5

※栄養成分値は、上段：下学年　下段：上学年で表示しております。　（　）内はアレルゲンです。
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