

令和5年度 1月献立表3色表

津幡町立条南小学校

日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
9 （火）	ごはん わかどりももてりやき こうはくなます そうに デザート（みかんクレープ）	鶏肉 うすあげ 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 さとう 水あめ ごま さとう もち 米粉 さとう 油脂 水あめ でんぷん	だいこん にんじん にんじん はくさい 干しいたけ みつば みかん果汁 レモン果汁	731	31.1	26.2
10 （水）	わかめごはん チキンピカタ コールスローサラダ ふゆやさいのポトフ	わかめ 鶏肉 鶏卵 チーズ 豚肉	米 植物油脂 小麦粉 パン粉 さとう さといも	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん いんげん	619	24.2	22.9
11 （木）	むぎごはん ウインナー かいそうサラダ ビーフカレー / カップでヤクルト	豚肉 海藻ミックス 牛肉 / 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 白麦 豚脂 水あめ さとう サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレーパウダー クリーム	キャベツ きゅうり 黄ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブルーベリー	667	27.0	21.2
12 （金）	ミルクしょくぱん / メープルジャム チキンナゲット ポテトリヨネーズ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 / かんてん 鶏肉 大豆たん白 おから 豚肉 ベーコン	小麦粉 さとう / さとう メープル シュガー パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 大豆油 じゃがいも サラダ油 さとう	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	633	24.5	28.3
15 （月）	ゆかりごはん 焼きギョーザ こんにゃくのきんぴら★ ぶたもやしじる	豚肉 大豆たん白 牛肉 さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 ごま油 さとう サラダ油 さとう	赤しそ キャベツ たまねぎ にら しょうが こんにゃく ごぼう にんじん いんげん にんにく もやし にんじん えのきたけ ねぎ	640	22.9	20.2
16 （火）	ごはん ぶたにくとれんこんのくろずあん★ とうにゅうごまたんたんスープ くだもの（みかん）	豚肉 牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが れんこん しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ にら みかん	684	25.8	22.1
17 （水）	ごはん とりとやさいのやきつくね うすあげとこまつなのあえもの あさりのみそしる / プリン	鶏肉 大豆たん白 うすあげ あさり 絹ごし豆腐 みそ/鶏卵 牛乳	米 パン粉 さとう さとう さとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	596	22.2	19.5
18 （木）	ごはん いわしのみそに きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ しおとんじる	いわし みそ ロースハム 豚肉	米 さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	589	25.0	16.5
19 （金）	チーズクッペ ベーコン巻エッグ はなやさいサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 チーズ 鶏卵 ベーコン ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン さとう サラダ油 さとう 米粉 生クリーム	ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	645	27.6	27.9
22 （月）	ごはん とんかつ ひじきのいために ごまじる / ふりかけ	豚肉 鶏卵 ひじき さつま揚げ 鶏肉 みそ/かつお削りぶし	米 大豆油 パン粉 サラダ油 さとう ごま/さとう でんぷん ごま	こんにゃく にんじん えだまめ こまつな にんじん にんじん にまねぎ/のり	668	27.5	24.6
23 （火）	ごはん チヂミ ちゅうかふうだいこんサラダ ジャジャンどうふ	おから 大豆たん白 厚揚げ 牛肉 豚肉 赤みそ	米 米粉 ショートニング じゃがいも 植物油脂 大豆油 でんぷん さとう ごま油 ごま さとう サラダ油 さとう でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ にら にんにく だいこん もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ だけのこ チンゲン菜 ねぎ	660	21.1	21.5
24 （水）	ごはん めぎすのからあげ★ うちまめいりあいませ なかじまのうどんじる	めぎす 打ち豆 鶏肉 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう 中島菜うどん（小麦粉）	だいこん にんじん ごぼう 中島菜うどん(中島菜) はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	592	26.0	15.8
25 （木）	ごはん いしかわけんさんれんこんバーグ じぶにふう ふかしのかきたまじる	豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし みそ	米 パン粉 さとう すだれ麩 さとう でんぷん	たまねぎ れんこん にんじん だけのこ 生しいたけ ほうれんそう わさび たまねぎ えのきたけ	615	29.2	17.6
26 （金）	こめこミルクロール さけのハーブやき ペンネとしいたけのトマトソース かほくのめぐみクリームスープ	脱脂粉乳 鮭 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 ペンネ サラダ油 さとう 長いも さつまいも 米粉	バジル パセリ にんじん たまねぎ 生しいたけ ピーマン トマト たまねぎ にんじん こまつな	628	26.8	22.3
29 （月）	そばろっコリーごはん（ごはん） （ぐ） はくさいのゆずふうみサラダ わかめスープ	豚肉 牛肉 ひじき いり卵 みそ ツナ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 サラダ油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが ブロッコリー にんじん はくさい きゅうり にんじん ゆず たまねぎ ねぎ	606	24.6	21.2
30 （火）	ごはん さばのみぞれに ブロッコリーとチーズのクリーミーサラダ だんごのもちもちがやみつきみそしる	さば チーズ うすあげ みそ	米 さとう でんぷん さとう オリーブ油 団子（米粉 でんぷん）	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん 団子（れんこん） だいこん にんじん ねぎ	652	25.6	24.9
31 （水）	ごはん とりにくのからあげ れんこんとこまつなのしおいため★ さわにわん	鶏肉 ベーコン 豚肉	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 ごま油	しょうが ゆず れんこん にんじん こまつな だけのこ ごぼう えのきたけ にんじん みつば	640	22.9	20.2

※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 （中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	638kcal	16.0%	31.2%	363mg	3.2mg	267μg	0.59mg	0.55mg	22mg	4.1g	2.6g	84mg	3.1mg