



# 1月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こんだて名	からだ 体をつくる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
7 水	ごはん 牛乳 コールスローサラダ ハッシュドポーク	牛乳 ぶたにく ツナ スキムミルク	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 しめじ にんにく	ごはん あぶら さとう	685	20.0	21.4	1.9	
8 木	ごはん 牛乳 ねぎしおチキン おかかサラダ さつまじる	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし みそ	ほうれんそ しめじ もやし にんじん だいこん えどな ながねぎ にんにく しょうが	ごはん ごま さとう あぶら さつまいも	636	26.2	17.9	2.0	
9 金	ごはん 牛乳 メンチカツ ハムサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ハム たまご とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ プロッコリー とうもろこし チンゲンサイ	ごはん ジャガイモ あぶら かたくりこ さとう	614	23.0	17.0	2.2	
13 火	ごはん 牛乳 あじフライ えどなのナムル とりにくとやさいのうまい	牛乳 あじ とりにく がんもどき みそ	にんじん もやし えどな たまねぎ えだまめ しいたけ	ごはん ジャガイモ ごま あぶら さとう	634	28.9	17.0	1.8	
14 水	サフランライス 牛乳 ドライカレー ツナコーンサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム	ごはん あぶら	684	24.5	29.2	2.9	
15 木	ごはん ジョア わふうハンバーグ ポテトサラダ みそれじる	ジョア ぶたにく とりにく ハム なまあげ	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん ながねぎ えどな えのき	ごはん ジャガイモ マヨネーズ さとう あぶら かたくりこ	692	25.0	24.7	2.1	
16 金	あかかぶあおなごはん 牛乳 にくじやがコロッケ なめだけあえ とんじる	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり	ほうれんそう にんじん もやし えのき ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ジャガイモ	611	23.1	17.7	2.4	
19 月	ごはん 牛乳 シーマイ のりすあえ とうふのちゅうかに	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ のり	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	ごはん ごま あぶら かたくりこ	597	26.0	17.1	1.8	
20 火	ミートソーススパゲティ 牛乳 シーザーサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン だいす チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり プロッコリー マッシュルーム キャベツ セロリ トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら さとう クルトン	694	27.5	22.9	2.2	
21 水	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー だいこん しょうが にんにく	ごはん ジャガイモ あぶら ワンタン	697	20.8	20.8	1.8	
22 木	ごはん ジョア チキンチキンごぼう にらツナあえ とうふとたまごのスープ	牛乳 とりにく とうふ たまご ツナ	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ ごぼう えだまめ にら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	626	24.9	17.3	2.0	
23 金	スペシャルパン 牛乳 マセドアンサラダ ブイヤベース	牛乳 ハム いか	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう セロリ とうもろこし にんにく トマト	パン チョコレート なまクリーム ジャガイモ あぶら さとう	609	27.4	16.5	2.8	
26 月	ごはん 牛乳 いかのからあげ もやしのちゅうかあえ はるさめスープ	牛乳 いか ぶたにく	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな	ごはん ごま さとう はるさめ あぶら	596	25.4	19.4	2.5	
27 火	ツナごはん 牛乳 ぎょうざ だんごじる	牛乳 ツナ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	687	28.1	27.5	2.5	
28 水	セルフおにぎり(ごはん・のり) 牛乳 やきざかな たくあんあえ とっちーまんぱくじる いちご	牛乳 さけ とりにく かつおぶし あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ いちご	ごはん ごま さといも	650	28.9	18.9	2.4	
29 木	ごはん 牛乳 ぶたのしょがやき ごまあえ こんさいじる	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ごぼう ほうれんそう こまつな しょうが だいこん	ごはん ごま さとう	639	23.2	16.6	2.7	
30 金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき プロッコリーあえ にくじやが	牛乳 いわし ぶたにく	プロッコリー にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん ジャガイモ あぶら さとう ごま	649	26.3	16.6	2.1	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	647	15.6%	27.7%	2.2
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%	2.0 未満	