



1月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立依知小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
★ 10 ・ 金	ごはん		こめ		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.1 g
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが	20.3 g
	あつぎふうそうに になます	とりにく あおのり かつおぶし あぶらあげ	しらたまだんご さとも あぶら さとう ごま	だいこん こまつな にんじん だいこん ほししいたけ しらたき	2.1 g
	〇バクバクあつぎさんデー「だいこん・しょうが」を使用しています〇				
14 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら	22.3 g 2.2 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ オレンジ	ひじき ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	
	15 ・ 水	レーズンクッペ		パン	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.4 g
しろみざかなのマヨネーズやき		メルルーサ	パンこ マヨネーズ		24.9 g
しろいんげんまめのミネストローネ		ベーコン いんげんまめ	マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ パセリ	2.3 g
コーンポテト			バター ジャがいも	とうもろこし	
16 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	すきやき のりずあえ	ぶたにく とうふ ツナ のり	さとう	にんじん しらたき ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	20.1 g 1.8 g
	りんご			りんご	
	17 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.1 g
ユーリンチー		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	24.2 g
ごもくスープ		ぶたにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	1.7 g
ぼんかん				ぼんかん	
20 ・ 月	ちゅうかどん	ぶたにく えび いか うずらのたまご なた	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい	613 kcal 24.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが ねぎ こまつな	2.3 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	
	21 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.5 g
にくじゃが かつおあえ		ぶたにく かまぼこ かつおぶし	あぶら ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ こまつな	16.6 g 1.8 g
あじつけのり		のり			
〇バクバクあつぎさんデー「にんじん・ジャがいも」を使用しています〇					
22 ・ 水	こめこロールパン		パン		677 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	とりにくのトマトに あおなとコーンのソテー	とりにく いんげんまめ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	26.2 g
	ヨーグルト	ヨーグルト	あぶら	とうもろこし こまつな	2.4 g
	23 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.3 g
さけのしおやき		さけ			20.6 g
ぐだくさんみそしる ごもくまめ		なまあげ みそ だいず こんぶ	あぶら ジャがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにやく にんじん ほししいたけ	2.7 g
オレンジ				オレンジ	
24 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	とりにくとさといものちゅうかいため せんべいじる	とりにく ぶたにく	あぶら さとう さとも かたくりこ なんぶせんべい	にんにく しょうが にんじん ピーマン にんじん ごぼう まいたけ ねぎ こまつな	17.5 g 2.4 g
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	27 ・ 月	あんかけやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17.5 g
えびしゅうまい		えびしゅうまい			2.6 g
あんにんフルーツ		あんにんどうふ		パインアップル みかん もも	
28 ・ 火		むぎいりごはん		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	くじらのオーロラソース	くじら	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	15.8 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	ジャがいも	だいこん にんじん たまねぎ	2.2 g
	ごまずあえ みかんゼリー		ごま さとう	キャベツ こまつな にんじん みかんゼリー	

