



2017. 1月 予定献立表



上間小学校給食室
917-3487

- 使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び、本校のアレルギー対応食品(たこ・イカ・貝類・さば・納豆・ししゃも・魚卵・いくら・たらこ)について表示しています。
- しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。 ●給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- だし・エキス類・ドレッシングなどに含まれるアレルゲンは、調味料欄に表示しています。※表示義務7品目のみ:本校のアレルギー対応食品は表示していません。
- 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。●材料・天候などにより献立や食材を変更する可能性があります。



日	曜日	献立	主な材料と体内での働き			調味料	栄養価
			(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる		
5	木	春のおかゆ 白和え ムーチー アーモンドカル ミルク:ヨー 二期後半開始日:ムーチー	まぐろ、卵 豆腐、みそ、大豆 いわし	米 ごま、砂糖 もち粉、紅芋、砂糖 アーモンド ミルク	大根、大根葉、小松菜 もやし、からし菜、にんじん		C 578 P 23.1 F 15.0
6	金	麦ごはん 豆カレー ごろごろサラダ シュークリーム	豚肉、手羽豆、ひよこ豆、大豆 ツナ、大豆	米、麦 油、ルウ じゃが芋、ドレッシング シュークリーム	玉ねぎ、パパイア、南瓜、トマト、マッシュルーム、ピーマン、りん きゃべつ、ブロッコリー、にんじん	小麦、乳 卵、乳 小麦、乳、卵	C 650 P 23.5 F 20.5
10	火	麦ごはん マッポ大根 ひじきしゅうまい ナムル りんご	豚肉、豆腐、大豆 しゅうまい かまぼこ	米、麦 ごま油、でん粉 春雨、ドレッシング	大根、玉ねぎ、にんじん、にら、竹の子、きくらげ もやし、きゅうり、コーン りんご	小麦 小麦	C 622 P 23.4 F 18.1
11	水	せれくとコッペパン サーモンチャウダー グリーンサラダ ラ・フランスゼリー	きな粉、【チーズ】 鮭 大豆	パン(小麦、乳)、砂糖、油、【ジャム】 じゃが芋、小麦粉、バター ドレッシング、砂糖 ゼリー	にんじん、玉ねぎ、しめじ、コーン、パセリ きゃべつ、ブロッコリー、セロリ、赤ピーマン		C 609 P 24.4 F 20.8
12	木	玄米ごはん みそ汁 厚焼玉子 クープイリチー スコーン(いちご)	豆腐 厚焼玉子 昆布、豚肉、かまぼこ ヨーグルト、チーズ	米、玄米 じゃが芋 油 小麦粉、砂糖、バター	玉ねぎ、なめこ、小松菜 切干大根、こんにゃく いちご		C 662 P 22.5 F 19.5
13	金	きびごはん 筑前煮 ひじきと野菜の豆腐揚げ ちくわと野菜のごまよごし いちご	とりにく ひじきと野菜の豆腐揚げ ちくわ、大豆	米、もちきび 里芋、油、砂糖 ごま、砂糖	にんじん、大根、れん根、ごぼう、こんにゃく、椎茸、いんげん もやし、春菊、にんじん いちご	卵、小麦 小麦、乳	C 621 P 22.6 F 18.3
16	月	メキシカンライス サラダステーキ ふあいば-サラダ りんご	鶏肉、イカ サラダステーキ ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、大豆	米、玄米、油、バター さつま芋、玄米、おし麦、ドレッシング	玉ねぎ、トマト、ピーマン かぼちゃ、カリフラワー、枝豆 りんご		C 607 P 22.4 F 17.5
17	火	きびごはん けんちん汁 さんまの甘露煮 野菜チャンプルー たんかん	豆腐 さんま かまぼこ	米、もちきび 里芋 砂糖、はちみつ 油	大根、にんじん、ごぼう、椎茸、長ねぎ もやし、にんじん、からし菜 たんかん		C 628 P 23.4 F 19.6
18	水	カレーうどん イカねぎ焼き 野菜たっぷりサラダ アイス(チョコ)	豚肉、かまぼこ イカねぎ焼き ツナ、大豆	うどん(小麦)、油、ルウ ドレッシング、砂糖 アイス	にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 きゃべつ、ブロッコリー、セロリ、れん根、赤ピーマン	小麦 イカ 小麦 乳	C 579 P 25.2 F 23.0
19	木	もずく丼 「麦ごはん」 白菜ときゅうりのさっぱり和え サターアンダギー	もずく、豚肉、大豆 ツナ、大豆 卵	米、麦 油、砂糖、片栗粉 砂糖 小麦粉、黒糖、田芋、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、枝豆 白菜、きゅうり、シークワサー		C 674 P 23.2 F 19.0
20	金	きびごはん 高野豆腐の卵とじ いわし甘露煮 ゴマドレ和え みかん	高野豆腐、かまぼこ、卵 いわし甘露煮 大豆	米、もちきび 油、砂糖 ドレッシング	白菜、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、椎茸、いんげん もやし、クレソン、赤ピーマン、コーン みかん	小麦 小麦	C 611 P 25.0 F 19.0
23	月	きびごはん さかな汁 麩と鶏肉のナゲット チヂンニイリチー=鳥にんじんと牛肉の炒め物 りんご	赤魚、豆腐、みそ ナゲット 牛肉	米、もちきび 油、砂糖、片栗粉	大根、長ねぎ 鳥にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、にんにく葉 りんご	小麦	C 603 P 26.7 F 17.4
24	火	五穀ごはん ミヌダル=豚肉に黒すりごまをまぶした宮廷料理 ヌンケグラー 梅かつお和え ミルク:ココ	豚肉 豚肉、厚揚げ 糸けずり、大豆	米、麦、もちきび、黒米、赤米 砂糖、ごま 油 砂糖 ミルク	玉ねぎ、にんじん、からし菜 もやし、小松菜、梅		C 625 P 24.3 F 21.0
25	水	タコライス 「麦ごはん」 トッピング ゆし豆腐 紅いも団子	豚肉、牛肉、大豆、チーズ 豆腐	米、麦 油	玉ねぎ、にんじん、コーン、きゃべつ、ピーマン ねぎ	小麦	C 646 P 22.6 F 16.2
26	木	玄米ごはん ソーキ汁 すみそあえ ふりかけCa ちんびん	ソーキ ツナ、大豆、みそ しらす、昆布、糸けずり	米、玄米 砂糖 ごま、砂糖 ちんびん	大根、にんじん、チンゲン菜 もやし、きゅうり、にんじん、シークワサー	卵、小麦	C 686 P 22.7 F 21.7
27	金	祝ごはん 中身汁 えびフライ ごまあえ 祝大福	中身、豚肉 えびフライ 大豆	米、黒米 油 ごま、砂糖 大福	しそ 椎茸、こんにゃく、しょうが もやし、小松菜、にんじん	小麦 小麦、乳	C 638 P 23.4 F 18.4
30	月	コーンピラフ ほうれん草オムレツ ポテトサラダ たんかん	まぐろ オムレツ ハム(乳)、白花豆、白いんげん豆	米、玄米、オリーブ油 砂糖、ごま じゃが芋、ドレッシング	玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー、ピクルス たんかん	卵、小麦 卵、乳	C 596 P 22.6 F 19.4
31	火	きびごはん キムチ鍋 焼きししゃも 紅芋きんとん 黒大豆	つくね(小麦)、豆腐、みそ ししゃも 黒大豆	米、もちきび 春雨	白菜、えのきたけ、にんじん、ほうれん草、キムチ パイン		C 660 P 24.6 F 19.9