



令和元年度 1月 きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき						
			おもにからだをつくる (あか)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)		おもにねつやちからに なる (きいろ)		
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
9 (木)	631 250		【ななくさ (1.7)】 しょくパン ココアクリーム ななくさうどん ちくわのいそべあげ	とりにく かまぼこ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	はくさい だいこん しいたけ えのき	パン かんめん こむぎこ ココアクリーム	あぶら 油
10 (金)	692 215		むぎごはん こんさいのカレー フルーツジュレ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう しょうが しょうが にんにく みかん パイン おうとう	こめ むぎ さといも ジュレ	あぶら
14 (火)	614 278		【せかいのりょうり：カナダ】 ワンローパン メープル&マーガリン サーモンシチュー ブロッコリーとハムのサラダ	さけ ハム しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも こむぎこ さとう メープル	あぶら バター マーガリン
15 (水)	616 26.1		【マナーめざしのひ：こうごたべる】 むぎごはん みそしる ささみチーズカツ ほうれんそうのおかかあえ やきめざし	とりにく あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう チーズ めざし	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ もやし えのき	こめ むぎ さとう	あぶら
16 (木)	644 27.3		【かみかみデー】 ミルクねじりパン やさしいラーメン こくとうナッツ りんご	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン きくらげ しょうが りんご	パン ちゅうかめん こくとう	あぶら ピーナツ ごまあぶら
17 (金)	616 23.4		ごはん がめに いわしかりかりフライ はくさいのかぼすあえ	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい れんこん たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく かぼす	こめ さといも さとう	あぶら 油
20 (月)	631 27.6		【がっこうきゅうしよくしゅうかん①】 ~さいしよのきゅうしよく~ むぎごはん さつまじる さけしおやき うめぼし たくあん フルーツムース	とりにく さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく しいたけ うめぼし たくあん	こめ むぎ さつまいも フルーツムース	あぶら ごま

21 (火)	619 21.8		【がっこうきゅうしよくしゅうかん②】 ~むかしからにんきのこんだて~ さとうのあげパン はくさいとミートボールのスープ ショーロンポー こまつないため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし しいたけ	パン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
22 (水)	665 31.0		【がっこうきゅうしよくしゅうかん③】 ~きょうどりよりふくおかけん(はかた)~ ごはん はかたみずたき ぶりてりやき いんげんのごまあえ	とりにく とうふ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しゅんぎく	はくさい ふかねぎ しいたけ えのき かぼす	こめ さとう	ごま
23 (木)	667 31.3		【がっこうきゅうしよくしゅうかん④】 ~むかしのしよくざい~ ミルクコッパン カレーシチュー くじらのケチャップがらめ ブロッコリーのソテー	ぶたにく くじら	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ しょうが コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら 油
24 (金)	657 25.4		【がっこうきゅうしよくしゅうかん⑤】 ~かましのごとうちグルメ~ かまめし すましじる はつがげんまいりつくね キャベツのマヨネーズあえ	ぎゅうにく とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ オーシャンキング	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう しめじ しいたけ えだまめ りんご	こめ さとう ふ	あぶら マヨネーズ
27 (月)	621 24.8		【きゅうしょうがつ (1.25)】 むぎごはん かなぎつくだに しらたまぞうに あつやきたまご いためなます	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう かなぎ	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しいたけ きくらげ	こめ むぎ しらたまもち さとう	あぶら
28 (火)	683 27.0		【まっこのひ：ブロッコリー】 ごはん みそしる さんまかんろに ブロッコリーのてんぷら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら 油
29 (水)	652 24.2		【かまこのひ：ブロッコリー】 ごはん みそしる さんまかんろに ブロッコリーのてんぷら	とうふ あぶらあげ さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	はくさい たまねぎ えのき	こめ てんぷらこ	あぶら
30 (木)	634 24.4		メンチカツバーガー (まるパン メンチカツ キャベツのソテー ちゅうのうソース) おしむぎのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	パン おしむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
31 (金)	628 21.8		【がっこうきゅうしよくしゅうかん⑥】 ~さいしよのきゅうしよく~ むぎごはん さつまじる さけしおやき うめぼし たくあん フルーツムース	とりにく がんとどき ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり れんこん しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごま

※太字が地場産物使用予定の食材です。

※牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
12月分平均	641	16.0%
基準値	650	13~20%