

松茂町幼稚園, 小・中学校1月分子予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
9	火	ごはん	牛乳		そばろ井の具 わかめとチンゲンサイのスープ	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン・干しわかめ	グリーンピース・にんじん チンゲンサイ・たけのこ たまねぎ・コーン	米 砂糖 ごま油	640 790	24.4 29.8
10	水	ごはん	牛乳	ウスターソースパック	白身魚のフライ 徳島野菜と厚揚げのうま煮	牛乳・白身魚フライ 豚肉 厚揚げ	れんこん だいこん にんじん	米 油 ごま油・砂糖	665 782	27.3 37.1
11	木	小型コッペパン	牛乳	マーガリン	焼きビーフン コーンサラダ	牛乳 豚肉 いか	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン きゅうり・コーン	パン・ビーフン ごま油・油 コーンクリームドレッシング	649 808	22.3 27.3
12	金	ごはん	牛乳		マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳・とうふ 豚ひき肉・赤みそ 赤だしみそ・チキンハム	ねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ キャベツ・きゅうり	米・砂糖 でん粉・油 マロニー・ごま油	646 761	25.5 30.4
15	月	ごはん	牛乳		キャベツメンチカツ 大豆の磯煮	牛乳・キャベツメンチカツ 鶏肉 ひじき・平天・だいず	にんじん ごぼう さやいんげん	米 油 じゃがいも・砂糖	687 833	25.8 31.3
16	火	ごはん	牛乳		鮭のピリ辛焼き ふしめん汁	牛乳・さけ 油あげ・竹輪 とうふ	にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな	米 砂糖 ふしめん	583 675	27.8 32.0
17	水	ごはん	牛乳	海の恵みふりかけ	松茂スイート肉じゃが ブロッコリーのごまあえ	牛乳 豚肉 平天	ぶなしめじ・たまねぎ にんじん・さやいんげん キャベツ・ブロッコリー	米 さつまいも 砂糖・ごま	654 773	22.1 25.8
18	木	小型黒糖パン	牛乳		とり肉のトマト煮 フルーツ杏仁	牛乳 鶏肉	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ 枝豆・トマト・ミカン パイナップル・もも	パン・黒砂糖 じゃがいも・油 砂糖	624 791	22.0 26.9
19	金	ごはん	牛乳		大根カレー えだまめサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん だいこん・えだまめ きゅうり・キャベツ・コーン	米 じゃがいも カレールー・胡麻ドレッシング	712 869	22.7 27.3
22	月	ごはん	牛乳		レンコンと大根のそばろ炒め にらたまスープ	牛乳・豚ひき肉 ベーコン・とうふ たまご	れんこん・だいこん ねぎ・にら はくさい・コーン	米 砂糖 でん粉	627 738	22.9 27.3
23	火	ごはん	牛乳		韓国風すきやき さつまいもポテト	牛乳 豚肉 とうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ えのきたけ・こんにゃく	米・砂糖 ごま・さつまいも 油	642 758	20.7 24.2
24	水	ごはん	牛乳		さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳 さば とうふ・油あげ	だいこん・にんじん 干しいたけ・ごぼう ねぎ	米 ごま油 さといも	630 762	23.0 26.3
25	木	コッペパン	牛乳	いちごジャム	れんこんの和風クリームシチュー 徳島県産ほうれん草オムレツ	牛乳・鶏ひき肉 白いんげん豆のビュレ・白みそ ほうれん草オムレツ	れんこん にんじん たまねぎ・こまつな	パン バター・こめこ 生クリーム・いちごジャム	664 819	26.2 31.8
26	金	ごはん	牛乳		具だくさん豚丼の具 和風サラダ	牛乳 豚肉 ちくわ・チキンハム	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・コーン	米 砂糖 和風ドレッシング	630 775	22.9 27.5
29	月	ごはん	牛乳		松茂どっさり炒め 肉だんごスープ	牛乳 鶏肉 肉だんご	だいこん・れんこん ねぎ・はくさい にんじん・たまねぎ・干しいたけ	米 砂糖 ごま油	620 727	25.2 30.0
30	火	ごはん	牛乳		いわしのしょうが煮 松茂のめくみたっぷり! 具だくさん豚汁	牛乳・いわし 豚肉 赤みそ・白みそ	だいこん にんじん たまねぎ・ねぎ	米 さつまいも ごま油	628 737	21.8 25.5
31	水	ごはん	牛乳		鶏肉のすだち風味 五目中華スープ	牛乳・鶏肉 とうふ・ベーコン 干しわかめ	すだち たまねぎ にんじん・コーン	米・でん粉 砂糖・油 ごま油	689 819	25.2 30.2
								小学校中学年基準	650	24.0
								中学校 基準	830	30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。