

1月 献立表

富山市立奥田北小学校

日付	こんだけめい	おもなざいりょう					
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12(水)	・ごはん・ぎゅうにゅう ・さかなとまめのえごまみそがらめ ・ゆでキャベツ ・ちくせんだけ	ぶり ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えごまのは キャベツ ごぼう ほししいたけ たけのこ	ごはん でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら
13(木)	・ごはん・ぎゅうにゅう ・ちくわのカレーあげ ・しょうがひたし ・とうにゅうじる・ヨーグルト	ちくわ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ しょうが しめじ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら ごま
14(金)	・ごはん ☆いわしのうめに・いりだいすあえ ・あつあげのにしきとじ ・オレンジジュース	☆いわし だいす あつあげ たまご		チンゲンサイ にんじん	☆ばいにく もやし たまねぎ グリンピース オレンジ	ごはん ☆さとう じゃがいも	
17(月)	・ソフトめん・ぎゅうにゅう ・そふとめんのミートソースかけ ☆オムレツ ・はなやさいサラダ・みかん	ふたにく ☆たまご レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ カリフラワー みかん	ソフトめん ☆でんぶん ☆さとう	あぶら
18(火)	・むぎごはん・ぎゅうにゅう ・しおだれぶたどん ・かぶのいろどり ・ワンタンスープ・バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ レモン かぶ ほししいたけ もやし バナナ	ごはん むぎ でんぶん ワンタン	あぶら ごまあぶら
19(水)	・ごはん・ぎゅうにゅう ☆さばのてりやき ・はりはりソテー ・はくさいなべ	☆さば ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	ビーマン にんじん	たまねぎ もやし きりぼしだいこん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん ☆さとう ☆みずあめ こんにゃく	あぶら
20(木)	・ごはん・ぎゅうにゅう ☆わかさきのフリッター ・ひじきのごまあえ ・とりにくとじやがいものなんばんに	とりにく	ぎゅうにゅう ☆わかさき ひじき	みずな にんじん	ぎゅうり たけのこ	ごはん ☆こむぎこ ☆でんぶん ☆パンこ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま
21(金)	・コッペパン・ぎゅうにゅう ・あっさりチキン ・かいそうサラダ ・やさいポタージュ・カットパイン	とりにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス なまクリーム	にんじん	ねぎ だいこん ぎゅうり たまねぎ とうもろこし パインアップル	コッペパン じゃがいも さとう	ホワイトルウ
24(月)	・ごはん・ぎゅうにゅう ・さかなのねぎみそかけ ・ゆずこんぶあえ ・ふきよせに☆おはぎ	あじ こうやどうふ こんぶ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ はくさい ゆず ほししいたけ たけのこ えだまめ	ごはん でんぶん こんにゃく さといも ☆もちごめ ☆あんこ ☆さとう	あぶら ごま
25(火)	・ごはん・ぎゅうにゅう ☆おばけのアッチとうふハンバーグ ・サイコロサラダ ・のらねこスープ・いちご	☆とりにく ☆とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	☆たまねぎ ぎゅうり だいこん とうもろこし れんこん いちご	ごはん ☆でんぶん ☆さとう マカロニ ☆ラード コーンクリーミードレッシング カレールウ	
26(水)	☆はなやかえびピラフ・ぎゅうにゅう ☆かぼちゃんコロッケ ・アスパラサラダ ・もりのあきまつりシチュー	ぶたにく ☆えび	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	☆かぼちゃ グリーンアスパラガス ☆にんじん	☆たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ まいたけ ☆とうもろこし	ごはん ☆じゃがいも ☆パンこ ☆さとう ☆でんぶん こめこ ☆こむぎこ	☆あぶら ☆ラード
27(木)	・ごはん・ぎゅうにゅう ☆あつやきたまご ・まかしこときっきのきんぴらごぼう ・ツネタのみぞしる・りんご	☆たまご あつあげ つみれ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ りんご	ごはん ☆さとう こんにゃく	あぶら
28(金)	・食パン・ぎゅうにゅう ・ポークチョップ・ゆでボテト ・ひゃくみピーンズのボトフ ・チョコレートクリーム	ぶたにく あおえんどう ひよこまめ あかえんどう ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ かぶ	食パン じゃがいも	あぶら チョコレートクリーム
31(月)	・ごはん・ぎゅうにゅう ☆やさいのにくまき ・ゆかりあえ ・おでん・なつとう	☆とりにく かまぼこ なつとう	ぎゅうにゅう こんぶ	☆にんじん ☆いんげん チンゲンサイ	はくさい ゆかり だいこん	ごはん ☆さとう こんにゃく さといも	

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料