

# 1 月 献 立 表

富山市立奥田北小学校

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う					
		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の 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 ・ちくぜんだき	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 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	ぶたにく ☆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 ☆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 ・かぶのいりどり ・ワタンスープ ・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 ワタタン	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 やきとうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし きりほしだいこん 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 ☆わかさぎのフリッター ・ひじきのごまあえ ・とりにくとじゃがいものなんばんに	とりにく	ぎゅうにゅう ☆わかさぎ ひじき	みずな にんじん	きゅうり たけのこ	ごはん ☆こむぎこ ☆でんぶ ☆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 ・やさしいポタージュ ・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 きゅうり 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 かまぼこ	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 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 ☆おぼ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 きゅうり だいこん とうもろこし れんこん いちご	ごはん ☆でんぶ ☆さとう マカロニ	☆ラード コーンクリーム・ミッドレッシング 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 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 ・まかしときっきのきんぴらごぼう ・ツネタのみそしる ・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 ・ゆでポテト ・ひやくみビーンズのポトフ ・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 ウインナー	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 ☆やさしいのにくまき ・ゆかりあえ ・おでん ・なっとう	☆とりにく かまぼこ なっとう	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