



# 月間献立表 平成31年1月分

志木市立志木第二小学校

実施日		南 立 名	材 料 名			
日	曜		おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからにな るしょくひん(き)	おもにからだのちょうしをととの えるしょくひん(みどり)	エネルギー Kcal たんぱく質
10	木	ジョア コッペパン マーマレード はくさいのクリームシチュー やきにくサラダ	ぶたももにく チーズ	コッペパン ジャがいも はくりきこ いとこんに やく あぶら ゆうえん バター ごまあぶら マ ーマレード	にんじん あおピーマン あかピーマン たまねぎ はくさい もやし きやべつ	598 25, 2
11	金	ぎゅうにゅう すめし ごもくずしのぐ ななくさじる しらたまぜんざい	ぶたももこまにく あぶらあげ もめんとうふ さいかみそ あずき ぎゅうにゅう やきのり	こめ じょうはくとう さんおんとう しらたまだんご しろごま あぶら	にんじん しゅんぎく せり ねみつば だいこんのは ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい かぶ ねぎ	658 27, 5
15	火	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンカレー フルーツポンチ	とりももこまにく とりむねにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ジャがいも はくりきこ あぶら	にんじん しょうが にんにく た まねぎ みかんかん パインかん りんごかん ナタデココ	673 20, 5
16	水	ぎゅうにゅう うどん(かんさいふう) あげとうふのにくみそがけ	とりにく あぶらあげ なると おしとうふ とりひきにく あかみそ ぎゅうにゅう こんぶ	さきたまうどん でんぷん さんおんとう こめぬかあぶら ごま	ほししいたけ こねぎ なら	626 30, 3
17	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのおろしどん もやしのナムル とうふともずくのすましじる	ぶたももにく きぬごしとうふ ぎゅうにゅう もずく	こめ でんぷん さんおんとう こめぬかあぶら あぶら ごまあぶら しろごま	ぼんのうねぎ こまつな にんじん しょうが だいこん もやし ねぎ	650 31, 0
18	金	ぎゅうにゅう ごはん(おにぎり) やきのり やきざかな はくさいのゆかりあえ すいとん	あましおさけ もめんとうふ ぎゅうにゅう やきのり	こめ おおむぎ こむぎこ さといも あぶら	にんじん たきこみゆかり こねぎ はくさい だいこん	609 28, 4
21	月	ぎゅうにゅう キムチチャーハン やさいたっぷりにくだんごスープ ヨーグルト	ぶたこまにく ぎゅうにゅう ミートボール	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが もやし ねぎ はくさい ほししいたけ	556 21, 7
22	火	ぎゅうにゅう しゃくしなごはん くじらのたつたあげ いちご いもがら入りごじる	くじらにく あぶらあげ さいかみそ むしだいず とうにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ でんぷん あぶら しろごま ごまあぶら こめぬかあぶら	にんじん しょうが にんにく いちご だいこん ねぎ ほしずいき	625 30, 3
23	水	ぎゅうにゅう ちゅうかめん ちゃんぽん ねぎしおまんじゅう	ぶたこまにく むきえび ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら こめぬかあぶら	にんじん ちんげんさい もやし たまねぎ はくさい たけのこかん きくらげ しょうが	752 28, 1
24	木	ぎゅうにゅう ごはん あかうおのてりやき きりぼしだいこんのもの さといものみそしる	あかうお とりももこま あ ぶらあげ さいかみそ ぎゅ うにゅう わかめ	こめ さんおんとう さといも しろごま あぶら	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	566 25, 8
25	金	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわとごぼうのごまだれどん だいこんとあぶらあげのみそしる	やきちくわ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さんおんとう こめぬかあぶら しろごま	ごぼう しょうが だいこん はくさい ねぎ	625 27, 3
28	月	ぎゅうにゅう ビビンバ ワカメスープ オレンジゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん もやし にんにく しょうが れもん	641 21, 7
29	火	ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうみそやき はくさいのゆかりあえ とんじる	さわら しろみそ ぶたももこまにく もめんとうふ さいかみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こんにやく さといも あぶら	にんじん たきこみゆかり はくさい ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	541 25, 2
30	水	ぎゅうにゅう ちゅうかごもくごはん ニラタマスープ(ジャがいもいり) ししゃものいしがきあげ	やきぶた むきえび たまご ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ジャがいも でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら	にんじん ニラ たけのこかん ぶなしめじ ねぎ	598 27, 6
31	木	ぎゅうにゅう ターメリックライス なすいりドライカレー コーンとキャベツのサラダ	ぶたももひきにく ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ オリーブあぶら あぶら こめぬかあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく なす きやべつ きゅうり	636 22, 9

- おはしは、毎日持ってきてください。
- 食材料の都合により献立が変更になることがあります。
- 今月の給食費集金日は1月10日(木)です。

