

れいわ 8年 1月 よていこんだてひょう 太田市立圭川小学校

日	月	こんだてひょう			主な材料					エネルギー (Kcal)
		献立	名	主	な	材	りょう	めい	名	
13	火	主食	のみもの飲物	おかず	からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーのもとになる(きいろ)	エネルギー	エネルギー (Kcal)	
14	水	ごはん	ごはん	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	
15	木	しょくパン	ジャーマンポテト	かかな魚・肉・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油・脂質	しょく	
16	金	スライスチーズ	おまめのミネストローネ	まめ豆・豆製品	こさかな豆・海藻	りくおうしょくやさい	芋類・砂糖	じゅじるい種実類	脂質(g)	
19	月	ごはん	ごはん	かんこくふうやきにく	かんこくふうやきにく	ひたにく	きゅうにゅう	たまねぎ ねぎ キムチ	ごはん	あぶら
20	火	ごもくちらし	ごもくちらし	はくさいたっぷりチゲじる	はくさいたっぷりチゲじる	とうふ	にんじん	にんじん だいこん はくさい	さとう	ごま
21	水	はちみつパン	はちみつパン	ななくさふうそうに	ななくさふうそうに	みそ	きゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	パン	533
22	木	わかめごはん	わかめごはん	とりにくのオーブンやき	とりにくのオーブンやき	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ こまつな	じゃがいも	20.2
23	金	ココアあげパン	ココアあげパン	やさいソテー	やさいソテー	なまクリーム	たまねぎ	パン	パン	13.9
26	月	ごはん	ごはん	ホワイトシチュー	ホワイトシチュー	ツナ	きゅうにゅう	キャベツ こまつな	じゃがいも	590
27	火	キムチごはん	キムチごはん	ツナいりだいこんサラダ	ツナいりだいこんサラダ	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	パン	27.5
28	水	ごはん	ごはん	しょうゆラーメン	しょうゆラーメン	きゅうにゅう	にんじん	ねぎ キムチ	さとう	20.6
29	木	むぎごはん	むぎごはん	パンパンジーサラダ	パンパンジーサラダ	きゅうにゅう	にんじん	ねぎ キムチ	パン	578
30	金	★むかしのきゅうしょく(アレンジ)★	コッペパン	いちごジャム	あかうおのしょうゆやき	あかうおのしょうゆやき	にら	きりほしだいこん	あぶら	22.0
30	金	はじめのきゅうしょく	いちごジャム	きりほしだいこんのスマニ	きりほしだいこんのスマニ	ぶたにく みそ	にんじん	ねぎ たまねぎ	ごま	15.7
30	金	♥ 6-Z リクエストこんだて ♥	ごはん	1年生:1個 2年生~:2個	たれカツ	きゅうにゅう	にんじん	キムチ ねぎ	あぶら	578
30	金	ごはん	りんご	みそワンタン	キャベツのさっぱりに	とうふ	にんじん	パン	ごま	22.0
30	金	ごはん	ごはん	クレープ(チョコ)	のっぺいじる	ツナ	きゅうにゅう	キャベツ こまつな	あぶら	15.7
30	金	ぐんまけんのきょうどうりアレンジ	ごはん	1年生:1個 2年生~:2個	わふうカレー	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごま	578
30	金	ごはん	りんご	みそマヨねんこんサラダ	たれカツ	きゅうにゅう	にんじん	パン こまつな	あぶら	22.0
30	金	おあたをたべようのひこんだて	ごはん	1年生:1個 2年生~:2個	キャベツのさっぱりに	とうふ	にんじん	ねぎ たまねぎ	ごま	15.7
30	金	サステナブルフード活用こんだて	ごはん	1年生:1個 2年生~:2個	みそだれこんにゃく	きゅうにゅう	にんじん	パン ねぎ	あぶら	578
30	金	ふりかけ(のり)	ごはん	ボテトサラダ	りんご	みそ	にんじん	ねぎ たまねぎ	ごま	22.0
30	金	チョコチップパン	ごはん	やさいスープ	りんご	えび	きゅうにゅう	パン ねぎ	あぶら	15.7

※献立は都合により変更になることがあります。  
※野菜類はすべて加熱してあります。

お知らせ 今月の地場産野  
キャベツ はくさい ねぎ ブロッコリー さつまいも  
だいこん こまつな さといも かぶ セロリー  
★こんだてひょうでは、ポップ体になっています♪

