

[配布用 献立表]

2025年 1月 0:通常献立

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	新春おこわ	○	白身魚の西京焼き 七草汁 紅白なます	あずき、大豆、牛乳、ぼら切身、淡色辛みそ、西京みそ、さば節（だし）、出し昆布、かまぼこ、とうふ	米、もち米、押し麦、きび、さとう	しょうが、だいこん、かぶ、かぶの葉、せり、にんじん、ゆず	555 kcal 30.1 g 14.7 g 2.7 g
10 金	麦ごはん 鏡開き	○	豚肉のごみそ炒め もやしのみそ汁 鏡開きあんもち	牛乳、豚肉、赤色辛みそ、煮干し（だし）、淡色辛みそ、絹とうふ、あずき	米、米粒麦、★白すりごま、油、白玉粉、上新粉、さとう	ながねぎ、えのきたけ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな	677 kcal 27.2 g 17.4 g 1.9 g
14 火	麦ごはん	○	コーンコロケ わかめスープ 三色和え	牛乳、とり挽き肉、さば節（だし）、乾燥わかめ、とうふ	米、押し麦、油、じゃがいも、マッシュポテト、★小麦粉、★パン粉、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、ホールコーン（缶）、こまつな、もやし、キャベツ	610 kcal 18.6 g 19.3 g 2.7 g
15 水	古代米ご飯 小正月	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ おでん おひたし	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、さば節（だし）、出し昆布、揚げボール、焼とうふ、焼ちくわ、★うずら卵、かつお節	米、米粒麦、水稲穀粒（黒米）、でんぶん、揚げ油、さとう、★白炒りごま、里芋、こんにゃく、★ちくわぶ	にんじん、だいこん、こまつな、はくさい、もやし	582 kcal 26.1 g 18.1 g 2.4 g
16 木	キムチ炒飯	○	トックスープ 野菜のナムル	豚肩肉、牛乳、出し昆布、さば節（だし）、とり肉、★たまご	米、米粒麦、油、トック、ごま油	にんじん、キムチ（白薬）、ピーマン、だいこん、もやし、ながねぎ、こまつな、キャベツ	559 kcal 22.0 g 15.1 g 2.8 g
17 金	ちゃんこうどん	○	手作り肉まん みかん	出し昆布、さば節（だし）、とり肉、油揚げ、かまぼこ、飲用牛乳、調理用牛乳、★たまご、豚挽き肉	★うどん、★小麦粉、★強力粉（1等）、さとう、サラダ油、ごま油	切干大根、にんじん、もやし、はくさい、乾しいたけ、ながねぎ、たけのこ（缶）、たまねぎ、しょうが、★みかん	711 kcal 30.2 g 19.5 g 2.6 g
20 月	麦ごはん	○	めひかりのから揚げ 韓国風肉じゃが 白菜のおひたし	★めひかり、飲用牛乳、豚肩肉、さば節（だし）、大豆、かつお節	米、押し麦、でんぶん、★小麦粉、油、しらたき、じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ニラ、はくさい、キャベツ、もやし、こまつな	583 kcal 27.3 g 16.8 g 1.9 g
21 火	麦ごはん	○	四川マーボー豆腐 中華酢あえ りんご	牛乳、豚挽き肉、豚骨（スープ）、絹とうふ	米、押し麦、油、でんぶん、ごま油、はるさめ、さとう	にんにく、ながねぎ、たまねぎ、ニラ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、★りんご	566 kcal 22.4 g 16.9 g 2.0 g
22 水	きびごはん	○	さかなの香味焼き 吉野汁 小松菜のいそ和え	牛乳、あじ、さば節（だし）、出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉、もみり	米、押し麦、きび、さとう、★白すりごま、ごま油、つきこんにゃく、でんぶん、★うどん（乾）、★玉ふ	しょうが、ながねぎ、にんにく、にんじん、みつば、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン（缶）	543 kcal 29.1 g 12.6 g 2.3 g
23 木	麦ごはん 国内産食材の日	○	揚げぶり大根 みそ汁 こまつなともやしの醤油和え	牛乳、ぶり、さば節（だし）、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、でんぶん、油、さとう、じゃがいも	だいこん、しょうが、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ	628 kcal 25.5 g 23.0 g 2.6 g
24 金	シナモン揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 コーン入粉吹羊 みかん	牛乳、豚挽き肉、とり骨（スープ）	★ミルクパン、揚げ油、さとう、はるさめ、でんぶん、ごま油、じゃがいも、バター	はくさい、にんじん、たけのこ（缶）、こまつな、ながねぎ、もやし、ニラ、しょうが、ながねぎ切り落とし、ホールコーン（缶）、★みかん	582 kcal 21.2 g 20.4 g 1.8 g
27 月	カレーライス	○	じゃこサラダ お日さまポンチ	豚肉、豚骨（スープ）、ピザ用チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天、乳酸菌飲料	米、押し麦、油、じゃがいも、バター、★小麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト（缶）、こまつな、はくさい、キャベツ、オレンジジュース	637 kcal 21.2 g 18.8 g 2.2 g
28 火	麦ごはん	○	くじらの東煮 かきたま汁 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳、くじら（肉、赤肉、生）、さば節（だし）、★たまご、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、でんぶん、じゃがいも、油、さとう、★白すりごま、★白炒りごま	しょうが、にんじん、もやし、ながねぎ、こまつな、キャベツ	614 kcal 30.5 g 17.7 g 2.4 g
29 水	おにぎり 国内産食材の日	○	さかなの照り焼き すいとん たくあん炒め	ほしのり、牛乳、鮭、さば節（だし）、とうふ	米、押し麦、でんぶん、白玉粉、★小麦粉、油	にんじん、だいこん、しめじ、もやし、ながねぎ、こまつな、たくあん	607 kcal 25.4 g 18.3 g 2.4 g
30 木	麦ごはん	○	むろあじのメンチカツ あしたばのみそ汁 芋ようかん	牛乳、むろあじ、とり挽き肉、豆腐、煮干し（だし）、淡色辛みそ、赤色辛みそ、寒天	米、押し麦、★生パン粉、★小麦粉、★パン粉、油、さつままいも、さとう	たまねぎ、しょうが、もやし、あしたば	663 kcal 27.1 g 19.5 g 1.9 g
31 金	三色そばろごはん	○	野菜のみそ汁 切干し大根の煮付	とり挽き肉、高野豆腐、★たまご、牛乳、淡色辛みそ、赤色辛みそ、煮干し（だし）、干ひじき、油揚げ	米、米粒麦、油、さとう、こんにゃく	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、切干大根、ごぼう、さやいんげん	567 kcal 24.5 g 17.7 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※場合により食材を変更する場合があります