

## [ 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	エネルギー 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	○	豚肉のごまみそ炒め 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, 緺とうふ, 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	○	コーンコロッケ 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, ジャガイモ, 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, 揚げポール, 烧とうふ, 烧ちくわ, ★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(白菜), 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, ジャガイモ, 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	○	四川マー婆ー豆腐 中華酢あえ りんご	牛乳, 豚挽き肉, 豚骨(スープ), 緺とうふ	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, もみのり	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, ジャガイモ	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 コーン入り粉吹芋 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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ, 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 糸寒天のコマ酢あえ	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, ジャガイモ, 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	三色そぼろごはん	○	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, サやいんげん	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ときがあります