

日	曜	献立名	主な材料			小学校					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あか	みどり	きいろ						
			牛乳	大豆	ほうれんそう	うめもやし	ごはん	650	26.0	18.0	
1	木	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のごまあえ けんちん汁 福豆	牛乳 いわし 豆腐 大豆		ほうれんそう にんじん	うめもやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも ごま油	660	26.5	21.6	
2	金	揚げパン(黒コッペパン) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 豚肉 チーズ		ハセリ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しいたけ オレンジ果汁	パン さとう じゃがいも はるさめ 油 バター	688	22.6	24.9	
5	月	ごはん 照焼きハンバーグ 野菜ソテー わかめスープ	牛乳 とり肉 豚肉 ウィンナー 豆腐 なたと		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん てん粉 さとう 油	605	21.8	17.5	
6	火	ごはん コロッケ(小袋ソース) ひじきの炒り煮 かきたま汁	牛乳 牛肉 豚肉 油揚げ 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも さとう てん粉	670	19.9	19.9	
7	水	バターコッペパン トマトオムレツ チキンサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 とり肉 ウィンナー		トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	パン ドレッシング ごま油	657	25.5	27.0	
8	木	ごはん あじの一夜干し焼き 昆布の五目豆 白菜のみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐		にんじん	はくさい たまねぎ	ごはん さとう 油	610	29.2	16.7	
9	金	◆日本味めぐり～大阪府～◆ ミニコッペパン いちごとりんごのジャム きつねうどん たこ焼き(2個) 小松菜のおひたし	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ たこ		にんじん こまつな	いちご りんご ねぎ もやし キャベツ	パン うどん さとう 米粉 油	674	22.7	20.4	
12	月	振替休日									
13	火	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 のり		にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう てん粉 ドレッシング 小麦粉	677	26.6	21.8	
14	水	コッペパン クリームシチュー イタリアンサラダ チョコプリン	牛乳 豚肉 ハム		にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも チョコプリン ドレッシング	669	24.8	21.8	
15	木	ごはん 親子煮 白菜の塩昆布あえ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 油揚げ わかめ		にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり はくさい だいこん	ごはん さとう 油	614	25.0	18.2	
16	金	ミニパンフキンコッペパン 塩ラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 なたと とり肉		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	キャベツ どうもろこし ねぎ もやし たけのこ たまねぎ ししいたけ	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 油 ごま油	684	24.3	26.7	
19	月	ごはん チキンカレー フロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム		にんじん ヨーグルト	たまねぎ カリフラワー どうもろこし	ごはん じゃがいも 油 ごま ドレッシング	730	21.0	22.5	
20	火	ごはん とり肉の照焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ		にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油	611	23.9	17.8	
21	水	スライスコッペパン メンチカツ(小袋ソース) ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 とり肉 牛肉 豚肉 ウィンナー ベーコン		ほうれんそう にんじん トマト缶	どうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 マカロニ バター 油	651	23.7	25.1	
22	木	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 卵 とり肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ オレンジ	ごはん 油 ごま ごま油	640	25.4	19.5	
23	金	天皇誕生日									
26	月	ごはん ハッシュドポーク 和風ツナサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉 ツナ		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり レモン果汁	ごはん 油 ごま ドレッシング	670	21.5	21.8	
27	火	ごはん あじカツ(小袋ソース) 大根ととり肉の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 あじ ずけとうだら とり肉 豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えだまめ ねぎ	ごはん パン粉 さとう 油	645	24.7	19.7	
28	水	スライスコッペパン スラッピージョー チキンワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんごのさとうづけ もも缶 みかん缶 パイナップル	パン ワンタン さとう 油	674	27.6	19.6	
29	木	ごはん 納豆 五目肉じゃが ほうれん草のいそかあえ	牛乳 納豆 豚肉		にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう 油	643	24.9	16.4	

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※1月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【たまねぎ、水煮大豆、だいこん、にんじん、冷凍ほうれん草、ねぎ、キャベツ、じゃがいも】
 ※1月分の給食費口座振替日は2月8日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

◎今月の揚げパン配達校◎
 2日：犬伏小・犬伏東小・城東中・北中

