



令和2年1月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8 (水)	いりこ菜めし・牛乳	しらす・かつお節・牛乳	ごはん・ごま	すずしろ(大根葉)・広島菜・京菜	671 849	31.0 37.6
	さわらの西京焼き	銀さわら・みそ	さとう・サラダ油			
	れんこんきんぴら	さつまあげ	サラダ油・三温糖	れんこん・にんじん・こんにやく・えだまめ		
	お祝いお雑煮	とり肉・なると	もち	にんじん・ごぼう・長ねぎ・水菜・大根		
9 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		694 854	25.7 30.8
	蒸しぎょうざ(小・中2個)	ぶた肉・とり肉	サラダ油・ごま油・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉・大豆	サラダ油・さとう・小麦粉 ごま油・でんぷん	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ しょうが・にんにく		
	ブロッコリーのサラダ	とり肉	さとう・サラダ油	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
10 (金)	コッペパン (キャラメルクリーム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう キャラメルクリーム		630 820	23.6 30.2
	オムレツ	鶏卵	さとう・サラダ油・三温糖			
	ほうれん草のソテー	とり肉	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	ポトフ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも	白菜・玉ねぎ・にんじん・にんにく		
14 (火)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		615 796	25.0 33.2
	ハンバーグおろしソース	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉・でんぷん・さとう	玉ねぎ・大根		
	小松菜のチーズあえ	チーズ		小松菜・もやし・にんじん		
	塩ちゃんこスープ	とり肉・とうふ	ごま油・ふ	白菜・長ねぎ・にんじん・にら・えのき・しょうが		
15 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 864	24.8 31.9
	とり肉のからあげ (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	いそ煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・えだ豆		
	ほうとう	ぶた肉・みそ	小麦粉・サラダ油	白菜・大根・かぼちゃ・長ねぎ		
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		632 799	25.4 31.4
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・三温糖 ごま・ごま油	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	花ふのすまし汁	とうふ	ふ	ごぼう・大根・水菜・長ねぎ・しょうが		
17 (金)	はちみつパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・はちみつ	山梨県産 「ほうとう」	691 913	29.0 37.9
	たらフライ (ノンエッグタルタルソース)	たら	小麦粉・サラダ油・パン粉 ノンエッグタルタルソース			
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	マロニー (和風ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・ほうれん草 とうもろこし		
	高萩産白菜の クリームシチュー	とり肉・牛乳	じゃがいも・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・白菜・しめじ		
20 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 804	27.0 33.0
	さんまのみそ煮	さんま・みそ	さとう	しょうが		
	切り干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・ごま・三温糖	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草		
21 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		654 868	27.5 35.1
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	いりこ大豆	大豆・ちりめん	サラダ油・でんぷん さとう・ごま			
	寒天のあえもの	寒天・かまぼこ	サラダ油・さとう	白菜・小松菜・きゅうり・にんじん		

今月の長ねぎ・大根・白菜は高萩産です。

※太字は高萩産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 835	24.7 31.4
	肉団子(2個・3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	玉ねぎ		
	野菜のこんぶあえ	かつお節・こんぶ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	豆乳キムチなべ	ぶた肉・とうふ・豆乳 みそ・こんぶ	サラダ油・さとう	白菜・にんじん・もやし・長ねぎ・しめじ 白滝・大根・にら・しょうが		
23 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	小麦粉		631 794	21.9 26.5
	サバの塩こうじカレー焼き	さば	サラダ油・さとう			
	かまぼこの土佐あえ	かまぼこ・かつお節	ごま油・さとう	もやし・小松菜・にんじん		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	大根・にんじん・えのき・長ねぎ		
24 (金)	バターパン 牛乳(ミルメークいちご)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・バター	いちご	682 890	23.5 30.0
	ローズポークメンチカツ	ぶた肉・牛肉	サラダ油・小麦粉 パン粉・さとう	玉ねぎ		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネマカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	ミネストローネ	とり肉・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
27 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	茨城県の郷土料理	606 761	28.5 34.3
	さけの塩焼き	さけ	サラダ油			
	煮合い	さつま揚げ	サラダ油・三温糖	にんじん・ごぼう・白滝・れんこん		
	みそけんちん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・里芋	にんじん・大根・長ねぎ		
28 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		698 882	29.4 37.7
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜・長ねぎ		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
	ミニきなこあげパン	きなこ・鶏卵	サラダ油・小麦粉 さとう・マーガリン			
29 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 806	24.4 30.1
	ねぎ塩ぶた丼の具	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま	玉ねぎ・長ねぎ・にんにく・レモン		
	はるさめサラダ		春雨・三温糖・ごま油	キャベツ・にんじん・きゅうり		
	ワンタンスープ	ぶた肉・鶏卵	サラダ油・小麦粉 ごま油・でんぷん	もやし・にんじん・長ねぎ・チンゲン菜 玉ねぎ・しょうが		
30 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		696 885	20.2 24.6
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	サラダ油・小麦粉・さとう じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく		
	ツナサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	フルーツカクテル		さとう	黄桃・みかん・パインアップル・りんご		
31 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう		676 904	27.3 34.7
	チキンスライス焼き	とり肉	サラダ油			
	ブロッコリーの いためもの	ハム	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし・にんにく		
	かぶのチャウダー	牛乳	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・かぶ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース		
	★★ 平均 ★★				656 843	25.8 32.4

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

15日・・・日本の味めぐり ～山梨県～ 『ほうとう』

ほうとうは山梨県の郷土料理です。山間部では米作りが難しく、お米は貴重な食べ物でした。代わりに麦を栽培し、その収穫した麦を麺にして季節の野菜と一緒に味噌で煮込んで食べたのが「ほうとう」の始まりです。

27日・・・日本の味めぐり ～茨城県～ 『煮合い』

煮合いは茨城県の郷土料理です。地元でとれた野菜を煮て、日持ちするようにお酢を入れて仕上げます。人が集まる席で食べられてきました。