

令和8年

1月予定献立表

日野市立旭が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	主菜・副菜デザート	食材料と働き			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
9	金	煮込みうどん		お汁粉 はくさいの変わり漬け	鶏肉、油揚げ、豆腐、 あずき、牛乳	うどん、さといも、 白玉粉、きび砂糖、ごま油	生姜、人参、干し椎茸、 しめじ、舞茸、小松菜、 長葱、白菜	576 23.9
12	月	成人の日						
13	火	豆腐と秋野菜の キーマカレー		ポイルサラダ フルーツ	とうふ、豚肉、 チーズ、牛乳	米、バター、油、さつまいも、 薄力粉、きび砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、 なす、トマト、セロリー、小松菜、 キャベツ、キュウリ、 もやし、コーン、みかん	609 22.2
14	水	麦ごはん (ひじきのふりかけ)		さばの味噌煮 けんちん汁	ひじき、粉かつお、 さば、赤味噌、 鶏肉、豆腐、牛乳	米、押麦、白ごま、 きび砂糖、油、さといも	生姜、大根、干し椎茸、 しめじ、なめこ、人参	553 26.9
15	木	うぐいす揚げパン		肉団子スープ フルーツ	うぐいすきな粉、 豚肉、ベーコン、牛乳	パン、油、上白糖、 パン粉、でんぷん、ごま油、春雨	生姜、長葱、人参、 白菜、小松菜、みかん	513 20.8
16	金	中華菜飯		ししゃもから揚げ わかめスープ	豚肉、ししゃも、 鶏肉、わかめ、牛乳	米、もち米、きび砂糖、ごま油、 白ごま、でんぷん、 薄力粉、油、春雨	干し椎茸、たけのこ、 人参、小松菜、コーン、長葱	573 27.0
19	月	子ぎつねご飯		鮭のおろしかけ 味噌汁	油揚げ、鶏肉、鮭、 豆腐、大豆、白味噌、 赤味噌、牛乳	米、きび砂糖、 でんぷん、薄力粉、油	人参、大根、キャベツ	598 29.2
20	火	アロスコンボーヨ		エンパナーダ ベーコンと玉子のスープ	鶏肉、豚肉、ベーコン、 鶏肉、たまご、牛乳	米、バター、油、餃子の皮、 じゃがいも、でんぷん	セロリー、にんにく、 生姜、人参、コーン、小松菜、 さやいんげん、レタス、玉葱	538 21.0
21	水	なめし		肉味噌おでん フルーツ	じゃこ、鶏肉、大豆、 赤味噌、生揚げ、 うずら卵、こんぶ、牛乳	米、ごま油、白ごま、油、 きび砂糖、でんぷん、 こんにゃく、じゃがいも	だいこん葉、生姜、 大根、人参、みかん	551 24.4
22	木	大根おろしと ツナの Pasta		トリコロールチップス	ツナ、のり、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 じゃがいも、油	大根	511 22.4
23	金	陳さんの麻婆丼		大根サラダ 韓国風ワカメスープ	豚肉、豆腐、 わかめ、牛乳	米、油、でんぷん、ごま油、 きび砂糖、白ごま	にんにく、生姜、長葱、 大根、キュウリ、 人参、コーン、玉葱	539 20.8
26	月	紫波町米		鯨の竜田揚げ 大根のべっこう煮	くじら、たまご、豚肉、牛乳	米、ごま油、でんぷん、 薄力粉、油、きび砂糖	にんにく、生姜、 りんご、大根	658 28.5
27	火	サンマー麺		いももち	豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、牛乳	油、中華めん、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、油、 きび砂糖、バター	生姜、人参、玉葱、白菜、 もやし、コーン、きくらげ	587 21.7
28	水	キムタクご飯		わかさぎの南蛮づけ クッパスープ	ベーコン、わかさぎ、 鶏肉、たまご、牛乳	米、押麦、ごま油、白ごま、 でんぷん、油、きび砂糖	人参、白菜キムチ、 東光寺たくあん、長葱、 生姜、小松菜、しめじ、 たけのこ、もやし	542 23.3
29	木	チーズカレードースト		白菜のクリームシチュー フルーツ	豚肉、チーズ、 ベーコン、鶏肉、牛乳、 生クリーム	パン、バター、油、 薄力粉、じゃがいも	玉葱、人参、 白菜、みかん	570 27.3
30	金	ト音記号パン 		チキンのジェノベーゼソース ボークビーンズ	鶏肉、大豆、豚肉、 ベーコン、チーズ、 生クリーム、ジョア	音符パン、オリーブ油、 油、じゃがいも、バター、 薄力粉、中ざら糖	にんにく、バジル、 玉葱、人参、 トマト、セロリー	565 22.2

(食材料の購入の都合により、変更をすることがあります)

今月の地元農産物は 小松菜・キャベツ・白菜・長葱・大根・人参・じゃがいも・東光寺たくあん・鶏卵 です