



令和6年度

1月 こんだてよていひょう

三春町立三春小学校

日	こんだて名	おもに 血や肉骨になるもの	おもに 体の調子を整えるもの	おもに 熱や力になるもの	その他	栄養価	栄養価	備考
8 水	ごはん 松風焼 キャベツのこうみづけ 七草汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 みそ 油揚げ とり肉	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん かぶ せり	ごはん かたくりこ パン粉 さとう ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 昆布 塩 酒 和だし	1食分- 570 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g		
9 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 筑前煮 油揚げともやしのみそ汁	牛乳 焼き竹輪 あおのり とり肉 さつまあげ 油揚げ にぼし みそ	にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 もやし ほうれんそう	ごはん てんぷら粉 油 板こんにやく さとう じゃがいも	しょうゆ 酒 和だし	1食分- 623 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g		
10 金	ごはん ぶたどん もやしとにらのごま酢和え たまごスープ	ぶた肉 しみどろふ 牛乳 とり肉 わかめ たまご	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう 干し椎茸 もやし にら	ごはん 糸こんにやく さとう ごま ごま油 じゃがいも かたくりこ	しょうゆ 酒 みりん 酢 中華スープ 塩 こしょう	1食分- 582 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g		
14 火	ごはん ぶた肉のスタミナ炒め 小松菜ともやしのあえもの わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 油揚げ みそ にぼし	たまねぎ しょうが ごまつな もやし えのきたけ にんじん だいこん ねぎ にんにく	ごはん さとう 油 ごま ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酒 酢 みりん	1食分- 598 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g		
15 水	とりのこ さつまいもサラダ ワンタンスープ	とりひき肉 油揚げ 牛乳 ぶた肉	ごぼう にんじん 干し椎茸 キャベツ たまねぎ チンゲン菜 もやし	ごはん さとう 油 さつまいも ノリがマヨネーズ ウェーブワンタン	しょうゆ 塩 みりん 和だし 中華スープ こしょう	1食分- 575 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g		
16 木	ごはん 白身魚フライ 切干大根のあえもの もやしスープ	牛乳 白身魚フライ ツナフレーク とり肉 豆腐	切干しだいこん にんじん キャベツ もやし ほうれんそう 干し椎茸 ねぎ	ごはん 油 ごま さとう ごま油	酢 しょうゆ ソース 塩 中華スープ	1食分- 598 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g		
17 金	ごはん 鶏肉の照り焼き うの花いり 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 おから 油揚げ にぼし みそ	しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 えのきたけ はくさい 小松菜	ごはん さとう 油 オリーブオイル じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ 塩 和だし	1食分- 592 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g		
20 月	ごはん 豚肉しょうが炒め ブロッコリーサラダ 五目汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	たまねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ コーン ごぼう にんじん ごまつな ねぎ	ごはん 油 さとう ごま油 ねりごま じゃがいも 糸こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	1食分- 611 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g		
21 火	ソフトめん しつぽくうどん ほうろく焼き モヤシの和えもの	とり肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 三角油揚げ みそ かつお節 さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう はくさい 小松菜 ねぎ もやし ほうれんそう	ソフトめん ノリがマヨネーズ さとう ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 和だし 酢	1食分- 693 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 4.2 g		
22 水	ごはん 鶏肉の南煎焼き だいこんの炒めもの 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ベーコン 油揚げ にぼし みそ	だいこん にんじん ごまつな えのきたけ	ごはん ごま さとう 油 じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ	1食分- 613 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g		
23 木	ごはん カジキのフライ キャベツのおかかあえ 八杯汁	牛乳 カジキカツ かつお節 生揚げ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	ごはん 油 さとう かたくりこ さといも 板こんにやく	ソース 塩 ワイン 酒 しょうゆ	1食分- 619 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g		6年生 欠食
24 金	ごはん ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 チーズ 牛乳 かいそうミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん むきえだまめ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	カレールー ソース 塩 ケチャップ しょうゆ 酢	1食分- 604 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.9 g		
27 月	ごはん レンコンサラダ トックスープ	ぶた肉 牛乳 ツナフレーク とり肉 たまご	白菜キムチ たくあん れんこん にんじん キャベツ ねぎ はくさい	ごはん 油 ノリがマヨネーズ ごま トック かたくりこ ごま油	しょうゆ 酢 塩 中華スープ	1食分- 620 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 3.4 g		
28 火	シュガー トースト コーンポタージュ (冷) みかん 1個	牛乳 かまぼこ	キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン 冷凍みかん しょうが	パン バター グラニュー糖 きょうぎの皮 油 さとう オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ 酢 ホターシコルク こしょう	1食分- 697 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g		4年生 希望献立
29 水	ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース ひじきの炒め物 あおなのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ みそ ひじき 油揚げ さつまあげ 豆腐 にぼし	にんじん だいこん ごまつな ねぎ	ごはん さとう かたくりこ 糸こんにやく 油 ぶ	ケチャップ ソース だし しょうゆ みりん	1食分- 599 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.9 g		
30 木	ごはん さばみそ煮 野菜のごまあえ けんちん汁	牛乳 さば みそ 豆腐	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	ごはん さとう ごま ねりごま さといも 板こんにやく 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 和だし	1食分- 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g		
31 金	ごはん 鶏肉のねぎソース じゃがいものソテー やさしいのみそ汁	牛乳 とり肉 ベーコン 油揚げ みそ にぼし	ねぎ にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ 油 さとう じゃがいも	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう オイスターソース	1食分- 658 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g		

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。