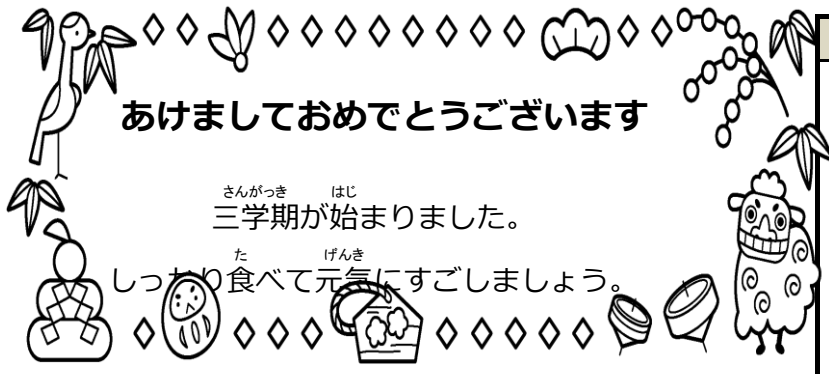
平成31年 1月分 学校給食献立表

（平成31年 1月 9日～ 1月 31日 16回）

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



あけましておめでとうございます

三学期（さんがっき）が始（はじ）まりました。

しっかり食（た）べて元気（げんき）にすごしましょう。

水 9日

エネルギーkcal	たんぱくしつg	ししつg
632	27.6	17.8

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

すましぞうに

とりにく	10	♥
かまぼこ	10	♥
しらたまもち	30	◆
さといも	20	◆
きんときにんじん	5	♣
みずな	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
しょうゆ		
しお		

ぶりのてりやき

ぶり	1きれ	♥
しお		
しょうゆ		
さとう		◆
でんぷん		◆

こうはくすのもの

だいこん	30	♣
にんじん	5	♣
す		
しょうゆ		
さとう		◆
しお		

木 10日

697	24.1	20.5

ぎゅうにゅう ♥

こめこのカレーライス

ごはん		◆
ぶたにく	25	♥
じゃがいも	40	◆
たまねぎ	30	♣
にんじん	15	♣
しょうが	0.2	♣
にんにく	0.1	♣
とりがら		
とんこつ		
りんごピューレ	5	♣
プルーンピューレ	1	♣
こめこカレールウ	15	◆
しょうゆ		
ウスターソース		
とんかつソース		
トマトケチャップ		

オムレツ

	1こ	♥

カラフルサラダ

きゅうり	25	♣
ホールコーン	10	♣
あかピーマン	3	♣
たまねぎドレッシング		
クラス1ぽん		◆

金 11日

613	28.4	22.4

ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

ちゃんこうどん

チキンボール	25	♥
あぶらあげ	5	♥
うどん	70	◆
はくさい	15	♣
にんじん	5	♣
しいたけ	5	♣
あおねぎ	5	♣
しろねぎ	5	♣
しょうが	0.4	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
しょうゆ		
しお		

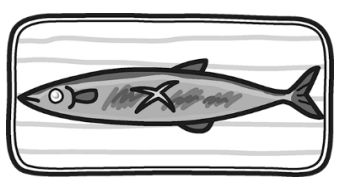
ぶたにくのたつたあげ

ぶたにく	45	♥
しょうが	0.2	♣
しょうゆ		
さとう		◆
でんぷん		◆
あぶら		◆

キャベツのピクルス

キャベツ	30	♣
にんじん	5	♣
さとう		◆
しお		
す		
しょうゆ		

月



さかな（魚）を食（た）べるときは、

ほね（骨）に気をつけて

食（た）べましょう。

火 15日

617	25.8	21.9

オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

かぶとコーンのスープ

とりにく	20	♥
じゃがいも	30	◆
ひよこまめ（ゆで）	5	◆
クリームコーン	40	♣
たまねぎ	20	♣
かぶ	10	♣
にんじん	10	♣
ホールコーン	10	♣
さやいんげん	5	♣
パセリ	0.5	♣
セロリー	0.3	♣
とりがら		
しお		

ハンバーグ

ハンバーグ	1こ	♥
トマトケチャップ		
トマトピューレ		♣
しお		
さとう		◆
しょうゆ		
でんぷん		◆

こまつなのサラダ

こまつな	20	♣
もやし	20	♣
にんじん	3	♣
かんきつしょうゆドレッシング		
クラス1ぽん		

水 16日

584	27.7	15.3

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

みそしる

だいこん	10	♣
はくさい	10	♣
にんじん	5	♣
ぶなしめじ	5	♣
あおねぎ	5	♣
あかみそ	10	♥
しろみそ	3	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	

あかうおのしょうゆだれかけ

あかうお	1きれ	♥
しお		
しょうゆ		

ごもくまめ

だいず（ゆで）	25	♥
とりにく	20	♥
ちくわ	5	♥
にこみこんぶ	0.5	♥
にんじん	5	♣
こんにゃく	5	
しょうゆ		
さとう		◆

木 17日

599	19.2	15.4

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

のりのつくだに

	1ふくろ	♥

すいとん

とりにく	15	♥
あぶらあげ	5	♥
すいとん	20	◆
さといも	20	◆
だいこん	20	♣
にんじん	10	♣
あおねぎ	5	♣
みずな	5	♣
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.6	
しょうゆ		
しお		

ツナとはくさいのにびたし

ツナ	15	♥
はくさい	35	♣
にんじん	5	♣
けずりぶし	0.3	
しょうゆ		
さとう		◆

フルーツミックス

パイン（缶）	20	♣
もも（缶）	20	♣

金 18日

611	29.8	21.2

こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

あつあげのちゅうかに

あつあげ	40	♥
ぶたにく	20	♥
たまねぎ	40	♣
こまつな	20	♣
たけのこ	15	♣
にんじん	15	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.5	♣
にんにく	0.1	♣
しょうゆ		
さとう		◆
とりがらスープ		

いかのワインむし

いか	40	♥
パセリ	0.4	♣
しお		
しろワイン		
わふうクリーミードレッシング		
クラス1ぽん		◆

チンゲンサイのあえもの

チンゲンサイ	30	♣
もやし	10	♣
にんじん	5	♣
しょうが	0.1	♣
しょうゆ		
さとう		◆

21日

587	21.1	14.0

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

いもに

とりにく	20	♥
さといも	30	◆
にんじん	15	♣
しろねぎ	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
こんにゃく	20	
けずりぶし	2.5	
さとう		◆
しょうゆ		

ひじきのサラダ

ハム	10	♥
めひじき	1	♥
えだまめ	10	♣
ホールコーン	5	♣
にんじん	3	♣
しょうゆ		
さとう		◆
ごまドレッシング		
クラス1ぽん		◆

みかん

	1こ	♣

22日

600	27.2	21.9

こめことうにゅうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

タイピーエン

うずらたまご	20	♥
ぶたにく	10	♥
いか	10	♥
かまぼこ	5	♥
はるさめ	3	◆
キャベツ	25	♣
たまねぎ	15	♣
にんじん	10	♣
あおねぎ	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.5	♣
とりがら		
しょうゆ		
しお		

しろみざかなのカリカリフライ

	1こ	♥
あぶら		◆

りんごきんとん

さつまいも	40	◆
りんご（缶）	5	♣
さとう		◆

23日

607	28.7	17.3

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

ぶたじる

ぶたにく	20	♥
はくさい	10	♣
だいこん	5	♣
にんじん	5	♣
ごぼう	5	♣
あおねぎ	5	♣
ぶなしめじ	5	♣
あかみそ	10	♥
しろみそ	3	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	

さばのしおやき

さば	1きれ	♥
しお		

れんこんのきんぴら

れんこん	25	♣
にんじん	10	♣
けずりぶし	0.2	
しょうゆ		
さとう		◆

24日

635	22.2	19.5

ぎゅうにゅう ♥

ちゅうかどんぶり

ごはん		◆
ぶたにく	20	♥
かまぼこ	10	♥
はくさい	40	♣
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
たけのこ	5	♣
さやえんどう	3	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.2	♣
しょうゆ		
さとう		◆
しお		
とりがらスープ		
でんぷん		◆

あげぎょうざ

ぎょうざ	2こ	♥
あぶら		◆

ちゅうかサラダ

チンゲンサイ	20	♣
もやし	20	♣
にんじん	5	♣
ちゅうかドレッシング		
クラス1ぽん		◆

25日

625	26.0	26.6

ぎゅうにゅう ♥

てりやきチキンバーガー

きりめいりランチパン		◆
とりにく	1こ	♥
しお		
しょうゆ		
さとう		◆
でんぷん		◆

スープに

ウインナー	20	♥
じゃがいも	40	◆
たまねぎ	30	♣
にんじん	10	♣
セロリー	2	♣
パセリ	0.3	♣
にんにく	0.02	♣
とりがら		
しょうゆ		
しお		

キャベツのサラダ

キャベツ	30	♣
たまねぎ	10	♣
にんじん	5	♣
マヨネーズクラス1ぽん		◆

28日

665	22.3	22.0

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

とうにゅうなべ

とうふ	20	♥
とりにく	15	♥
あぶらあげ	5	♥
だいこん	25	♣
こまつな	15	♣
しろねぎ	10	♣
にんじん	10	♣
ぶなしめじ	5	♣
けずりぶし	1.5	
とうにゅう	25	♥
あかみそ	5	♥
しろみそ	2	♥
しょうゆ		
しお		

おおさかさといもコロッケ

	1こ	◆
あぶら		◆

こうみあえ

はくさい	30	♣
しゅんぎく	10	♣
にんじん	3	♣
ゆずかじゅう	0.5	♣
しょうゆ		
さとう		◆

29日

599	30.0	21.3

コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

クリームシチュー

ショルダーベーコン	20	♥
じゃがいも	20	◆
さといも	20	◆
たまねぎ	30	♣
にんじん	10	♣
とりがら		
とんこつ		
ぎゅうにゅう	20	♥
こなチーズ	2	♥
こむぎこ	3.5	◆
バター	3	◆
なまクリーム	2	◆
しお		
ポタージュのもと	0.8	◆

とりささみのバジルソース

とりささみ	1ぽん	♥
しお		
レモンかじゅう	1	♣
かんそうバジル	0.04	♣
しょうゆ		
さとう		◆
オリーブあぶら		◆
でんぷん		◆

ほうれんそうのソテー

ほうれんそう	30	♣
エリンギ	5	♣
ホールコーン	5	♣
しお		

30日

589	23.6	17.6

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

カレーどうふ

とうふ	120	♥
ぶたミンチ	20	♥
たけのこ	10	♣
にんじん	5	♣
にら	3	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.1	♣
にんにく	0.05	♣
こめこカレールウ	4.5	◆
しょうゆ		
さとう		◆
カレーこ		
でんぷん		◆
とりがらスープ		

ウインナー

	1ぽん	♥

はなやさいのサラダ

ブロッコリー	15	♣
カリフラワー	10	♣
にんじん	5	♣
キャベツ	5	♣
にんじんドレッシングクラス1ぽん		◆

31日

627	25.9	17.5

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

さつまじる

ぶたにく	15	♥
ひらてん	5	♥
さつまいも	25	◆
だいこん	10	♣
にんじん	10	♣
あおねぎ	5	♣
しいたけ	3	♣
こんにゃく	10	
あかみそ	10	♥
しろみそ	3	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	

とりにくのスタミナやき

とりにく	45	♥
たまねぎ	15	♣
しょうが	0.2	♣
にんにく	0.5	♣
しょうゆ		
さとう		◆
コチュジャン	0.1	

おひたし

こまつな	30	♣
にんじん	8	♣
しょうゆ		
さとう		◆

献立表（こんだてひょう）中の♥◆♣マークは、三色栄養（さんしょくえいよう）（食（た）べ物（もの）の3つのはらたき）をあらわしています。

●食物アレルギーをお持ちの方々へ●

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性（コンタミネーション）があります。

♥・・・あか

にゅう・たまご・さかな・にく・だいず・かいそう（たんぱくしつ・ミネラル）

◆・・・きいろ

こくるい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ（ししつ・たんすいかぶつ）

♣・・・みどり

やさい・きのこ・くだもの（ビタミン・ミネラル）

給食（きゅうしょく）の献立（こんだて）は、3つのグループの食（た）べ物（もの）をバランスよく組（く）み合（あ）わせて作（つく）られています。

□の食品（しょくひん）は富田林市（とんだばやしし）でとれたものです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	※ 25.0%～30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
1月平均栄養量	618	25.6	19.5（28.4%）	301	2.5	388	0.38	0.5	25	3.6

※摂取エネルギー全体の25.0%～30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。