

# 1月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
10	水	ちらしずし 牛乳 魚のごま焼き 大根サラダ 白玉ぞうに	鶏肉 油揚げ 牛乳 もうかさま なると	米 砂糖 ごま 油 白玉粉 さといも	筍 干し椎茸 人参 さやいんげん しょうが 大根 きゅうり 小松菜 ねぎ	643	29.5
11	木	ひよこまめのカレーライス 牛乳 パリパリサラダ いちご	鶏肉 牛乳 ひよこまめ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 わんたんの皮	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 きゅうり キャベツ いちご	640	20.3
12	金	きなこ揚げパン 牛乳 みかんサラダ トマトシチュー	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 みかん しょうが 玉ねぎ グリーンピース	634	23.7
15	月	麦ごはん 牛乳 魚とじゃがいもの揚げ煮 のっぺい汁	牛乳 もうかさま 大豆 鶏肉 油揚げ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 こんにやく さといも	しょうが 人参 さやいんげん 大根 小松菜	622	24.6
16	火	ぼかぼかしょうがごはん 牛乳 さばのカレー焼き こんにやくのおかか煮 飛鳥汁	油揚げ 牛乳 さば 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 ごま こんにやく	干し椎茸 しょうが 人参 さやいんげん 筍 枝豆 ごぼう 白菜 えのきたけ 小松菜	624	30.8
17	水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 さつまいものサラダ りんごゼリー	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 粉寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 マーガリン さつまいも 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 干し椎茸 トマト きゅうり グリーンピース とうもろこし りんごジュース	636	22.9
18	木	ゆかりごはん 牛乳 ししゃものサラサ揚げ もやしの和え物 豆腐ひつまみ汁	牛乳 ししゃも 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 小麦粉	ゆかり しょうが もやし 小松菜 人参 にんにく ごぼう 大根 マイタケ	601	20.8
19	金	高菜ごはん 牛乳 魚のきのこソースホイル焼き 揚げじゃがサラダ 沢煮椀	牛乳 もうかさま 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも でん粉	高菜 しめじ 干し椎茸 キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 小松菜	601	29.5
22	月	手作りメロンパン 牛乳 カレーポトフ わかめサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ	パン バター 砂糖 油 じゃがいも ごま ホットケーキミックス	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが グリーンピース きゅうり もやし	631	21.1
23	火	ひじきの和風ピラフ 牛乳 春巻き かきたま汁	ベーコン 鶏肉 牛乳 ひじき たまご	米 油 ごま 春雨 春巻きの皮 小麦粉 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ たら えのきたけ	639	27.0
24	水	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ たまごとえびの海藻サラダ すまし汁	牛乳 くじら えび わかめ たまご 豆腐	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜	592	31.0
25	木	長崎ちゃんぽん 牛乳 大学いも オレンジ	鶏肉 いか えび かまぼこ 牛乳	油 中華めん さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんにく しょうが ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 とうもろこし オレンジ	578	22.3
26	金	お赤飯 ジョア(ストロベリー) からあげ すまし汁 おからブラウニー	小豆 乳酸菌飲料 鶏肉 豆腐 かまぼこ おから たまご	米 もち米 ごま でん粉 油 マーガリン 砂糖 小麦粉 チョコチップ	しょうが 人参 大根 小松菜	605	21.3
29	月	セサミトースト 牛乳 コーンシチュー 海藻サラダ りんご(紅玉)	牛乳 鶏肉 海藻	パン マーガリン ごま 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり りんご	647	21.2
30	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和え物 筑前煮	牛乳 鶏肉 のり ちくわ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	人参 きゅうり もやし ごぼう れんこん 小松菜 干し椎茸 筍	613	20.9
31	水	ごはん 牛乳 カレーマーボー豆腐 ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ひじき ツナ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 でん粉	人参 キャベツ とうもろこし にんにく しょうが 筍 たら ねぎ	602	27.5

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。