



1月 詳細献立表



令和4年度(2023年)1月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
11 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉,高野豆腐,赤みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ, さやいんげん	836 kcal
	具だくさんみそ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,小松菜	36.2 g
	白玉ぜんざい		絹ごし豆腐,あずき	白玉粉,砂糖		19.4 g
12 木	七草うどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん	にんじん,大根,しめじ,かぶ,かぶの葉,せり	733 kcal
	こんにゃくと厚揚げの煮物		厚揚げ	油,こんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	29.6 g
	スイートポテト		生クリーム	さつまいも,バター,グラニュー糖		25.0 g
13 金	小豆ごはん	○	あずき	米,麦,ごま		794 kcal
	松風焼き		鶏肉,押し豆腐,大豆,白みそ	油,生パン粉,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん	36.1 g
	からし和え			砂糖	キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	20.9 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ	
16 月	麻婆豆腐丼	○	豚肉,赤みそ,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,ねぎ	785 kcal
	切干し大根の中華サラダ		ハム	砂糖,ごま油	切干し大根,にんじん,きゅうり,もやし	31.0 g
	りんご				りんご	22.6 g
17 火	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ホールコーン, ピーマン	818 kcal
	ししゃもチーズ焼き		ししゃも,粉チーズ	エッグ フリーマーズ	にんにく	30.1 g
	トマトスープ		ベーコン,ひよこ豆	油,じゃがいも	にんじん,しょうが,キャベツ,ホールトマト, パセリ	27.5 g
	カルピスゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料		みかん(缶)	
18 水	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉,白みそ	セサミパン,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ	753 kcal
	たらのパイバース		ベーコン,たら	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, しょうが,ホールトマト,ねぎ	36.7 g
	みかん				温州みかん	24.9 g
19 木	わかめじゃこごはん	○	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,麦		771 kcal
	厚揚げと豚肉の和風煮		豚肉,厚揚げ	油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,白菜,ねぎ,小松菜	32.7 g
	ひじきサラダ		ひじき	砂糖,油	小松菜,にんじん,キャベツ,ホールコーン	23.6 g
20 金	パセリライス	○		米,麦		831 kcal
	ロモ・サルタード (肉と野菜の炒め煮)		豚肉	油,砂糖,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	29.3 g
	セビーチェ風サラダ		いか,えび	オリーブ油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんにく,レモン果汁	22.8 g
	ひよこ豆と野菜のスープ		鶏肉,ひよこ豆	油	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,ホールコーン	
23 月	ガパオライス	○	鶏肉,豚肉,大豆	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, 干し椎茸,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	818 kcal
	じゃがバターコーン			油,じゃがいも,バター	ホールコーン,パセリ	30.6 g
	ビーフンスープ		鶏肉	油,ビーフン,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,白菜, チンゲンツァイ	21.3 g
24 火	ごはん	○		米,麦		808 kcal
	鮭のつけ焼き		さけ		しょうが	34.6 g
	たくあん和え		かつお節		白菜,もやし,小松菜,にんじん,たくあん	22.1 g
	すいとん汁		油揚げ	白玉粉,小麦粉	ごぼう,にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ	
25 水	ソフト麺ミートソース	○	豚肉,大豆,粉チーズ	ソフト麺,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマトピューレ,ホールトマト, ピーマン	796 kcal
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	30.7 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん,黄桃,パイナップル	24.4 g
26 木	ごはん	○		米,麦		834 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	砂糖,でん粉,油	しょうが	35.6 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま,ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,もやし,ホールコーン	22.5 g
	飛鳥汁		豆腐,牛乳,白みそ,赤みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
27 金	枝豆じゃこチャーハン	○	ちりめんじゃこ	米,麦,油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,むき枝豆	789 kcal
	あんかけ卵焼き		豚肉,鶏卵	油,砂糖,でん粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,にら	34.2 g
	中華スープ		鶏肉,豆腐	油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ, クリームコーン,ホールコーン,小松菜	25.4 g
28 土	ポークカレーライス	○	豚肉,大豆	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	853 kcal
	ハムサラダ		ハム	油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	26.7 g
	いちご				いちご	26.0 g
31 火	黒ごまきなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,大豆油,ごま,砂糖,グラニュー糖		787 kcal
	チリコンカン		豚肉,大豆,いんげん豆	油,じゃがいも,でん粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ, マッシュルーム,ホールトマト	31.8 g
	チーズ海藻サラダ		海藻サラダ,ダイスチーズ	油,ごま油,砂糖	もやし,にんじん,キャベツ,たまねぎ	30.0 g