

1月 献立表



日	献立・配膳図	使用材料名	日	献立・配膳図	使用材料名										
8	水 ご飯 2色なます 鶏肉の照焼 紅白餅入味噌汁	赤 鶏肉・味噌・牛乳 黄 米・紅白餅・蒲焼のタレ・三温糖 緑 大根・人参・かぶ・葱・白菜・玉葱	22	水 ご飯 大根サラダ トンカツ 牛鍋風煮	赤 牛肉(トンカツ)・豆腐・ハム・牛乳 黄 米・ドレッシング・三温糖・菜種油 緑 大根・人参・胡瓜・白菜・葱・小松菜										
9	木 ご飯 法蓮草のバターソテー 鶏の味噌マヨ焼 大根スープ	赤 鶏・ベーコン・鶏肉・味噌・牛乳 黄 米・バター・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ 緑 法蓮草・しめじ・人参・大根・玉葱・キャベツ・小松菜	23	木 揚げご飯 蓮根と豚そぼろの金平 赤カレイフライ ココアムース 小松菜とかぶの味噌汁	赤 (赤カレイフライ)・豚肉・牛肉・薄揚げ豆腐・味噌・牛乳 黄 米・じゃが芋・ごま油・菜種油・三温糖・ココアムース 緑 蓮根・インゲン・小松菜・かぶ・玉葱・人参・しめじ										
10	金 ご飯 ハヤシライス ぶどうゼリー カリフラワーサラダ	赤 豚肉・ハム・牛乳 黄 米・じゃが芋・ドレッシング・ハヤシルー・菜種油 緑 カリフラワー・ブロッコリー・コーン・玉葱・人参・マッシュルーム	24	金 ご飯 フルーツ杏仁 ササミチーズカツ ミネストローネ	赤 (さしみチーズカツ)・ベーコン・牛乳 黄 コッペパン・じゃが芋・マカロニ・バター・コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・杏仁豆腐 緑 玉葱・人参・キャベツ(タイスマト)・みかん缶・黄桃缶・イン缶										
14	火 ご飯 マカロニソテー ハンバーグデミソース 南瓜スープ	赤 (ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉・牛乳 黄 米・マカロニ・デミグラスソース・ケチャップ・三温糖・コンソメ 緑 南瓜・玉葱・ピーマン・もやし・人参・葱・小松菜	27	月 ご飯 野菜のバター醤油炒め 白菜スープ くわい種2切	赤 (竹輪)・豚肉・鶏肉・牛乳 黄 米・じゃが芋・バター・天ぷら粉・菜種油・コンソメ 緑 キャベツ・玉葱・人参・白菜・大根・しめじ・小松菜										
15	水 ご飯 親子丼 野菜の塩昆布和え	赤 鶏肉・卵・塩昆布・麩・牛乳 黄 米・三温糖・菜種油 緑 玉葱・人参・葱・白菜・法蓮草	28	火 ワカメご飯 チーズ入大豆サラダ 牛肉コロッケ 卵のすまし汁	赤 (牛肉コロッケ)・卵・大豆・チーズ・豆腐・ハム(ワカメご飯の薬)・味噌・牛乳 黄 米・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油・澱粉 緑 人参・胡瓜・コーン・キャベツ・しめじ・葱・小松菜										
16	木 ご飯 白菜サラダ 豚肉のカレーソテー 肉団子スープ	赤 豚肉・ハム(肉団子)・牛乳 黄 米・マヨネーズ(卵不使用)・天ぷら粉・コンソメ・菜種油 緑 白菜・胡瓜・玉葱・人参・もやし・法蓮草・葱	29	水 ご飯 ナムル 揚焼売2個 青梗菜の中華スープ	赤 (焼売)・豆腐・豚肉・牛乳 黄 米・天ぷら粉・菜種油・中華だし・ごま油・三温糖 緑 小松菜・切干大根・人参・青梗菜・玉葱・椎茸・もやし										
17	金 ご飯 野菜ソテー クリームシチュー フランクフルトケチャップかけ	赤 (フランクフルト)・鶏肉・牛乳 黄 米・じゃが芋・クリームシチューのルー・ケチャップ・菜種油 緑 キャベツ・ピーマン・玉葱・白菜・人参・しめじ	30	木 ご飯 小松菜サラダ 卵ロール ポークビーンズ	赤 (卵ロール)・ツナ・豚肉・大豆・5種豆ミックス・牛乳 黄 米・じゃが芋・ドレッシング・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ・菜種油 緑 小松菜・キャベツ・コーン・切干大根・人参・玉葱										
20	月 ご飯 春雨中華サラダ 鶏肉の唐揚2個 ピリ辛スープ	赤 鶏肉(錦糸卵)・ワカメ・豚肉・豆腐・牛乳 黄 米・春雨・ドレッシング・ごま油・鶏ガラスープ・豆板醤・キムチの素 緑 胡瓜・もやし・キャベツ・白菜・人参・葱・椎茸	31	金 ご飯 牛蒡サラダ アジフライ 豆腐の味噌汁	赤 (アジフライ)・ツナ・豆腐・薄揚げ豆腐・ワカメ・味噌・牛乳 黄 米・ドレッシング・菜種油 緑 牛蒡・人参・胡瓜・玉葱・小松菜・もやし・葱										
21	火 ご飯 大学芋 ホッケ塩焼 煮ほうとう	赤 ホッケ・鶏肉・薄揚げ・牛乳 黄 米・すいとん・薩摩芋・大学芋のタレ・菜種油 緑 人参・牛蒡・白菜・大根・しめじ・葱													
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月28日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。カルシウムを多く含むチーズ・大豆・ワカメ・豆腐・小松菜等が献立に入っています。
- 今月は31日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。鉄分を多く含む小松菜・豆腐等が献立に入っています。
- 20日～24日は給食週間です。リクエスト給食や新旧の1万円札の肖像人物にちなんだ献立になってます





