



# 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 木		赤	(ささみ・チーズカツ)・味噌・牛乳			21 水		赤	(小龍包)・豆腐・豚肉・牛肉・牛乳						
		黄	米・餅・菜種油・三温糖					黄	米・ごま油・豆板醤・コチジャン・三温糖						
		緑	大根・人参・かぶ・葱・白菜・玉葱					緑	小松菜・人参・切干大根・玉葱・椎茸・葱・生姜・ニンニク						
772	24.8	18.4	127.7	307	1.7	3.4	2.3	860	28.9	31.3	116.6	657	11.9	8.5	2.1
9 金		赤	(ラザニア)・ツナ・鶏肉・牛乳			22 木		赤	(豆腐ステーキ)・豚肉・(肉団子)・竹輪・昆布・うずら卵・さつま揚げ・かつお節・味噌・牛乳						
		黄	米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ					黄	米・じゃが芋・三温糖						
		緑	牛蒡・人参・胡瓜・玉葱・キャベツ・大根・小松菜					緑	キャベツ・法蓮草・人参・しめじ・蒟蒻・しょうが						
781	24.4	25.1	119.1	363	3	7	2.3	816	32.2	22.7	123.8	386	3.9	5.8	2.8
13 火		赤	豚肉・ベーコン・牛乳			23 金		赤	鶏肉・ハム・牛乳						
		黄	米・春雨・てんぷら粉・鶏ガラスープ・菜種油					黄	米・麦・じゃが芋・カレー・菜種油・カレー・マヨネーズ(卵不使用)・いちごゼリー						
		緑	キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱・青梗菜・白菜					緑	白菜・胡瓜・玉葱・人参・大根						
772	26.9	29.3	104.3	295	1.5	3.5	1.4	847	21.8	27.2	127.5	289	2.5	4.1	2.9
14 水		赤	(牛肉コロッケ)・鶏肉・豆腐・薄揚げ・味噌・牛乳			26 月		赤	(カレイフライ)・豚肉・厚揚げ・味噌・牛乳						
		黄	米・ドレッシング・菜種油					黄	米・じゃが芋・コチジャン・ごま油・キムチの素・三温糖・菜種油						
		緑	キャベツ・人参・胡瓜・大根・葱・小松菜・もやし					緑	白菜・大根・人参・牛蒡・しめじ・葱・糸蒟蒻						
777	21.9	27.2	116.9	393	4.3	5.2	2.3	761	28.7	27.4	105.4	372	3.7	4.5	2.1
15 木		赤	(焼売)・豚肉・ベーコン・味噌・牛乳			27 火		赤	鯖・鶏肉・塩昆布・薄揚げ・味噌・牛乳						
		黄	中華麺・鶏ガラスープ・菜種油					黄	米・すいとん・みりん・三温糖						
		緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・キャベツ・もやし・人参・青梗菜					緑	白菜・人参・胡瓜・小松菜・しめじ・大根・葱・生姜						
763	31.3	29.1	100.1	313	3.2	7.6	2.8	802	36.6	26.1	106.3	319	2.7	3.5	1.4
16 金		赤	(ハンバーグ)・ベーコン・牛乳			28 水		赤	鶏肉・ベーコン・豚肉・豆腐・牛乳						
		黄	バン・デミグラスソース・ケチャップ・三温糖・コンソメ・お米のスープ					黄	米・じゃが芋・鶏ガラスープ・ごま油・てんぷら粉・豆板醤・キムチの素・コチジャン						
		緑	キャベツ・胡瓜・小松菜・しめじ・人参・玉葱・コーン					緑	玉葱・白菜・人参・もやし・椎茸・葱・生姜・ニンニク						
782	31.7	33.8	99.7	642	13.8	8.5	4.8	907	35.4	32.3	111.4	278	1.8	3	3.9
19 月		赤	鶏肉・大豆・ひじき・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳			29 木		赤	鮭・ハム・うち入豆・鶏肉・豆乳・牛乳						
		黄	米・三温糖・菜種油					黄	米・じゃが芋・ドレッシング・ゴマ・濃粉・コンソメ・カレー粉・菜種油						
		緑	蓮根・人参・椎茸・牛蒡・大根・葱・蒟蒻					緑	蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ・玉葱・しめじ						
791	34.1	27.2	104.7	321	2.2	5.3	2	898	32.4	25.1	126.1	369	3.5	5.7	1.8
20 火		赤	(ホキフライ)・鶏肉・牛乳			30 金		赤	(かぼちゃ挽肉フライ)・ツナ・ベーコン・(炊込みワカメ)・牛乳						
		黄	米・ドレッシング・タルタルソース・コンソメ・酒・三温糖・菜種油					黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・マヨ・ケチャップ・トマトピューレ・オリーブ油・バター・菜種油						
		緑	小松菜・キャベツ・人参・大根・えのき・蒟蒻					緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・人参・キャベツ・(トマト缶)						
874	25.4	29.5	115.1	328	2.3	3.9	1.6	849	22.9	30	121.8	284	2	5.6	3.2
エネルギー kcal							エネルギー kcal								
たんぱく質 (g)							たんぱく質 (g)								
脂質 (%)							脂質 (%)								
炭水化物 (g)							炭水化物 (g)								
カルシウム (mg)							カルシウム (mg)								
鉄 (mg)							鉄 (mg)								
食物繊維 (g)							食物繊維 (g)								
食塩 (g)							食塩 (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。

●☆マークのメニューはリクエスト給食アンケートの上位メニューです。

●今月16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小松菜・ハンバーグ・お米のムース等が献立に入っています。

●今月20日は、プラスワン給食です。

プラスワンで福井県産の薩摩芋タルトがついています

●今月は21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。

●今月26日～30日は給食週間です。

26日(月)は、天神講献立で、かれいが献立に入っています

27日(火)は、むかしの給食献立で、

すいとんが献立に入っています

28日(水)は、リクエスト給食です。

29日(木)は、減塩給食です。スープをカレー味にするなど、

いつもの献立で減塩になるようアレンジしてあります。

30日(金)は、2回目のリクエスト給食です

人気献立を組み合わせています。

## HAPPY NEW YEAR

本年もよろしくお願いいたします。



