

# 1月 献立表

献立・配膳図		使用材料名		献立・配膳図		使用材料名	
8 木 ご飯	2食なます さきみ チーズカツ	赤 米・餅・菜種油・三温糖 緑 大根・人参・かぶ・葱・白菜・玉葱	(ささみチーズカツ)・味噌・牛乳	21 水 ご飯	ナムル 小籠包 2個	赤 米・ごま油・豆板醤・コチジャン 緑 小松菜・人参・切干大根・玉葱 椎茸・葱・生姜・ニンニク	(小籠包)・豆腐・豚肉・牛乳 牛乳
772	24.8	18.4	127.7	307	1.7	3.4	2.3
9 金 ご飯	ゴボウサラダ ラザニア	赤 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ 緑 牛蒡・人参・胡瓜・玉葱・キャベツ 大根・小松菜	(ラザニア)・ツナ・鶏肉・牛乳	22 木 ご飯	キャベツの おかか和え 豆腐ステーキ 肉みそかけ	赤 米・じゃが芋・三温糖 緑 キャベツ・法蓮草・人参・しめじ 蒟蒻・しょうが	(夏葉ステーキ)・豚肉(肉団子)・竹輪・昆布 うずら卵・さつ芋・かつお節・味噌・牛乳
781	24.4	25.1	119.1	363	3	7	2.3
13 火 ご飯	野菜炒め ポークソテー	赤 米・春雨・てん・ぶら粉 鶏ガラスープ・菜種油 緑 キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱 青梗菜・白菜	豚肉・ベーコン・牛乳	23 金 847	いちごゼリー 冬のチキンカレー 麦ご飯	赤 米・麦・じゃが芋・カールー・菜種油・カールー マヨネーズ(卵不使用)・いちごゼリー	鶏肉・ハム・牛乳
772	26.9	29.3	104.3	295	1.5	3.5	1.4
14 水 ご飯	豚肉と野菜の ゴマドレ和え 牛肉コロッケ	赤 米・ドレッシング・菜種油 緑 キャベツ・玉葱・人参・胡瓜・大根・葱 小松菜・もやし	(牛肉コロッケ)・鶏肉・豆腐・薄揚 味噌・牛乳	26 月 ご飯	和風キムチ炒め カレイフライ 給食週間 : 天神講	赤 米・じゃが芋・コチジャン・ごま油 緑 白菜・大根・人参・牛蒡・しめじ 葱・糸蒟蒻	(カレイフライ)・豚肉・厚揚・味噌 牛乳
777	21.9	27.2	116.9	393	4.3	5.2	2.3
15 木 味噌野菜 中華麺	1食 中華麺 味噌野菜 ラーメンスープ	赤 米・春雨・豚肉・ベーコン・味噌 牛乳	(焼壳)・豚肉・ベーコン・味噌 牛乳	27 火 ご飯	白菜の 即席漬 給食週間 : むかしの給食	赤 米・すいとん・みりん・三温糖 緑 白菜・人参・胡瓜・小松菜・しめじ 大根・葱・生姜	鶏肉・塩昆布・薄揚・味噌 牛乳
763	31.3	29.1	100.1	313	3.2	7.6	2.8
16 金 ローフパン	ボイルキャベツ ハンバーグ デミソースかけ	赤 米・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 緑 キャベツ・胡瓜・小松菜・しめじ 人参・玉葱・コーン	☆お米の ムース 小松菜の スープ	28 水 ご飯	☆ジャーマン ポテト ☆鶏肉の 唐揚2個 給食週間 : リクエスト給食 ①	赤 米・じゃが芋・鶏ガラスープ・ごま油・てんぶら粉・豆 板醤・キムチの素・コチジャン 緑 玉葱・白菜・人参・もやし・椎茸・葱 生姜・ニンニク	鶏肉・ベーコン・豚肉・豆腐・牛乳
782	31.7	33.8	99.7	642	13.8	8.5	4.8
19 月 ご飯	ひじき入 煮豆 鶏肉の 味噌焼き	赤 米・三温糖・菜種油 緑 蓮根・人参・椎茸・牛蒡・大根・葱 蒟蒻	ごぼう汁	29 木 ご飯	蓮根サラダ 給食週間 : 減塩給食	赤 米・じゃが芋・ドレッシング・ゴマ 澱粉・コンソメ・カレー粉・菜種油 緑 蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ 玉葱・しめじ	鮭・ハム・うち豆・鶏肉・豆乳・牛乳
791	34.1	27.2	104.7	321	2.2	5.3	2
20 火 ご飯	うららドレッシング サラダ ホキフライ 1食らつきより タルタルソース	赤 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 緑 小松菜・キャベツ・人参・大根 えのき・蒟蒻	薩摩芋タルト 洋風のべっし汁	30 金 ☆ワカメご飯	プロッコリー サラダ ☆かぼちゃ 挽肉フライ 給食週間 : リクエスト給食 ②	赤 米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)マカ ケ・ケチャップ・ドレ・ユレ・オーブ油・バター・菜種油 緑 プロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ・トマト缶	(かぼちゃ挽肉フライ)・ツナ ベーコン・炊込みワカメ・牛乳
874	25.4	29.5	115.1	328	2.3	3.9	1.6
エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (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あります。

# HAPPY NEW YEAR

本年もよろしくお願いいたします。



