

1月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー タップク質 (kcal) (g)
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水					
8	木	ご飯 魚のコーンフレーク焼き ナムル 具たくさんスープ	米 マヨネーズ ゴマ油 コーンフレーク砂糖	ホキ チーズ ベーコン	もやし 人参 白菜 ほうれん草 玉葱	496 14.1
9	金	肉うどん かぼちゃサラダ 果物	うどん ジャガ芋 マヨネーズ	牛肉 ハム	玉葱 人参 きゅうり かぼちゃ	466 14
10	土					
11	日					
12	月					
13	火	(リクエスト給食) 黒糖パン かみかみサラダ チキンカツ かきたま汁 一口ゼリー	パン パン粉 小麦 粉 フコニアーティン、パン 油	鶏肉 大豆 たまご しらす干し	きゅうり キャベツ 人参 チンゲン菜	449 14.8
14	水	ご飯 鶏のオレンジ焼き きんひらごぼう みそ汁	米 油 マーマレード じらたき 砂糖 ゴマ	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	ごぼう 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ	467 18.9
15	木	ご飯 松風焼き 紅白なます お雑煮風すまし汁	米 でんぶん 砂糖	鶏ひき肉豆腐 鶏肉 シラス干し 昆布みそ	玉葱 かぶ 人参 大根 小松菜	559 20.4
16	金	ご飯 魚のごま油焼き キャベツとバインのサラダ 春雨スープ	米 ごま油 春雨 油	赤魚 ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 バイン缶	442 13.9
17	土					
18	日					
19	月	ご飯 カレー 小松菜のサラダ 果物	米 油 ジャガ芋砂糖 小麦粉 コーン缶	豚肉 ツナ缶	玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし	547 14.5
20	火	ご飯 ささ身の磯辺揚げ あっさり納豆 かぶのみそ汁	米 パン粉 油 砂糖	鶏ささみ あおさ 納豆 油揚げ のり	もやし 人参 かぶ 玉葱 ねぎ	545 15.8
21	水	パン 肉団子のボトフ マカラニサラダ 果物	パンマカロニ とうもろこしじゃが芋	鶏団子 ロースハム	ブロッコリー きゅうり カリフラワー 玉葱	492 15.2
22	木	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ほうれん草のごま和え あすか汁	米 油 パン粉 ごま 砂糖 ジャガ芋みそ	豆腐卵 ツナ缶みそ 鶏肉 スキムミルク	玉葱 大根 もやし 人参 ほうれん草	538 17.7
23	金	ご飯 八宝菜 コーンスープ 果物	米 油 砂糖 ごま油 コーン缶 でんぶん	豚肉 ベーコン かにかま 第	白菜 もやし 玉葱 人参 チンゲン菜	518 15.6
24	土					
25	日					
26	月	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 豆乳スープ	米 油 パン粉 ごま油 でんぶん	はんぺん 塩昆布 ベーコン 豆乳	キャベツ しめじ 玉葱 人参 白菜	513 15.4
27	火	ご飯 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	米 コーン缶	ぶり かつお節 みそ 油揚げ わかめ	キャベツ もやし 大根 しょうが	494 16.2
28	水	ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーのマヨ和え 果物	スパゲティ 油 マヨネーズ ゴマ	豚肉 ハム 鶏肉	ブロッコリー 玉葱 人参 青ビーマン	503 15.5
29	木	ご飯 ハンバーグ 温野菜サラダ 野菜スープ	米 油 パン粉 砂糖 じゃが芋 コーン缶	牛ひき肉 脇ひき肉 人参 カリラワー	玉葱 ブロッコリー 人参 カリラワー	548 15
30	金	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 大根のツナ和え みそ汁	米 油 砂糖 でんぶん	油揚げ 脇ひき肉 ツナ缶 みそ	しめじ 玉葱 人参 大根 キャベツ	504 15
31	土					

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり〼 スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

1月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー タップク質 (kcal) (g)
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	ご飯 チキンカレー コールスロー 果物	米 ジャガ芋 油 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	426 13.6
6	火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	米 油 春雨 砂糖	豚肉 卵 厚揚げ わかめ みそ	しょうが キャベツ もやし 人参 ねぎ	468 14
7	水	わかめご飯 肉じゃが 七草汁 果物	米 ジャガ芋 油 しらたき	わかめ 牛肉 みそ	玉葱 人参 白菜 ほうれん草 大根	422 13.9
8	木					
9	金					
10	土					
11	日					
12	月					
13	火					
14	水					
15	木					
16	金					
17	土					
18	日					
19	月					
20	火					
21	水					
22	木					
23	金					
24	土					
25	日					
26	月					
27	火					
28	水					
29	木					
30	金					
31	土					

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり〼 スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく