

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 (kcal)	タンパク質 (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 ごま油 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 じゃが芋 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 マヨネーズ だんごぶん 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 きんぴらごぼう みそ汁	米 油 マーメイド しらたき 砂糖ごま	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 じゃが芋砂糖 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 肉団子のポトフ マカロニサラダ 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 あずか汁	米 油 パン粉 ごま 砂糖 じゃが芋みそ	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 卵	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 ごま	豚肉 ハム 鶏肉	ブロッコリー 玉葱 人参 青ピーマン	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 豚ひき肉	玉葱 ブロッコリー 人参 カリフラワー	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 豚ひき肉 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ま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 (kcal)	タンパク質 (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 じゃが芋 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 じゃが芋 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ま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