

2022年

1月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 火	お弁当の日	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 塩昆布とツナのおにぎ	プロセスチーズ・普通牛乳・まぐろ缶詰	米	塩昆布
5 水	米飯 魚のタルタルソース焼き レンコンのゴマサラダ すまし汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 りんごケーキ	ゼラチン・普通牛乳・まだら・鶏卵 鶏卵	米・マヨネーズ・ごま・焼きふ ホトケキックス・車糖・調合油	いちご・たまねぎ・れんこん・にんじん かいわれだいこん・ぶなしめじ・わかめ りんご
6 木	米飯 豚の梅味噌焼き ほうれん草のごま和え 野菜スープ	牛乳 りんごかん 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・豚もも・麦みそ・ウインナー ベーコン・プロセスチーズ	米・車糖・ごま・ホトケキックス・調合油	寒天・りんご飲料・たまねぎ・梅干し ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし キャベツ・ぶなしめじ
7 金	ロールパン オムレツ マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳 みかん 牛乳 七草粥	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム 鶏もも	ロールパン・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉 有塩バター・米	温州みかん・たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・せり・なずな・かぶ・大根
8 土	肉うどん カレー風味のジャーマンポテト オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 ゆかりおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・ベーコン しらす干し	ビスケット・うどん・じゃがいも・調合油 米	たまねぎ・わかめ・バレンシアオレンジ ほうれんそう
11 火	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが ぶた汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・きな粉・しるさけ・牛もも 豚もも・淡色辛みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・じゃがいも 調合油・車糖・さといも・有塩バター ホトケキックス・ごま	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・大根 ごぼう・こねぎ
12 水	豚みそ丼 コールスローサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 麩ラスク 牛乳 ツナパン	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・木綿豆腐 鶏卵・まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・めし・車糖 ホトケキックス・マヨネーズ	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・トマト・えのきたけ わかめ・バレンシアオレンジ
13 木	米飯 さわらの西京焼き 白菜とツナの和え物 そうめん汁	牛乳 スティックパン 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・さわら・麦みそ・まぐろ缶詰 蒸しかまぼこ・ベーコン	ロールパン・米・車糖・ごま・ごま油 そうめん・ひやむぎ	はくさい・にんじん・こねぎ・生しいたけ ごまつな
14 金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 りんご 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・豚かたロース・ヨーグルト	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま	りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ こねぎ
15 土	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ジャムサンド	牛ひき肉・ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・食パン いちごジャム・マーガリン	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・ブロッコリー・トマト スイートコーン缶詰・キャベツ・にんじん
17 月	米飯 牛肉の柳川風 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・牛もも・鶏卵・ロースハム 麦みそ・しらす干し・パルメザンチーズ	米・車糖・調合油・普通はるさめ・ごま パイ皮	バナナ・たまねぎ・ごぼう・糸みつば・きゅうり はくさい・カットわかめ・あおのり
18 火	米飯 さばの南蛮漬け キャベツの中華和え もやしのスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 みかん	普通牛乳・プロセスチーズ・まさば まぐろ缶詰	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・塩昆布・ブラックマッペもやし きくらげ・にら・温州みかん
19 水	米飯 ひじきつくね 厚揚げと小松菜の煮物 豆腐のスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 厚揚げ・木綿豆腐・べにざけ	コーンフレーク・米・かたくり粉・車糖 車糖・ごま	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・ごまつな にんじん・はくさい・しそ
20 木	豚バラごぼう丼 スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 りんごかん 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・豚ばら・ロースハム・麦みそ	めし・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・薄力粉・有塩バター コーンフレーク	寒天・りんご飲料・たまねぎ・しょうが・ごぼう きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・こねぎ 干しぶどう
21 金	わかめごはん 魚のパン粉焼き 小松菜とツナの甘酢和え ポトフ	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・混合ソーセージ しらす干し・鶏卵	ビスケット・米・マーガリン・パン粉 車糖・ごま・じゃがいも・薄力粉 かたくり粉・ごま油	パセリ・ごまつな・トマト・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・にら・にんじん
24 月	親子丼 納豆和え すまし汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 みかん	ゼラチン・普通牛乳・鶏むね・鶏卵 挽きわり納豆・木綿豆腐	めし・車糖・焼きふ	いちご・たまねぎ・糸みつば・焼きのり ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし わかめ・温州みかん
25 火	米飯 麻婆豆腐 キャベツのごまマヨネーズ和え わかめと豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・しらす干し かつお削り節	ビスケット・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油・ごま・マヨネーズ ごま	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ
26 水	みそラーメン ナムル バナナ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 炊き込みおにぎり	ヨーグルト・豚もも・麦みそ・普通牛乳	車糖・中華めん・ごま・ごま油・米	キャベツ・ブラックマッペもやし・スイートコーン こねぎ・にんにく・しょうが・ほうれんそう にんじん・バナナ・ごぼう
27 木	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐チャンプルー チンゲン菜のスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐・豚もも 麦みそ・ウインナー・プロセスチーズ	米・マーマレード・調合油・車糖 食パン	オレンジ飲料・寒天・にんじん ブラックマッペもやし・こねぎ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・青ピーマン
28 金	米飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 スティックパン 牛乳 いちごクレープ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ホイップクリーム	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・マーガリン 薄力粉・有塩バター・ホトケキックス グラニュー糖	ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・たまねぎ スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ・いちご
29 土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 ジャムサンド	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	ビスケット・うどん・車糖・調合油 食パン・いちごジャム・マーガリン	こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン・ブラックマッペもやし バナナ
31 月	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 抹茶ケーキ	普通牛乳・豚ロース・かつお節・鶏卵	コーンフレーク・米・調合油・車糖 かたくり粉・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・にんじん ブロッコリー・ほうれんそう

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
532 kcal	20.1 g	19.3 g	270 mg	1.6 mg	217 μg	0.30 mg	0.41 mg	29 mg	3.2 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。