

1月 給食献立表

2024年

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 木	お弁当の日			米	
5 金	中華丼 春雨マヨサラダ すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 人参とチーズのスコ 麦茶 りんごかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・木綿豆腐 パルメザンチーズ	米・調合油・かたくり粉・普通はるさめ マヨネーズ・車糖・ホットケーキミックス	バナナ・はくさい・チンゲンサイ・にんじん きくらげ・生しいたけ・きゅうり・ぶなしめじ わかめ
6 土	きつねうどん ほうれん草とエノキのごま和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	油揚げ	うどん・ごま・車糖・米	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう えのきたけ・にんじん・パレンシアオレンジ 塩昆布・梅干し
9 火	米飯 さばの南蛮漬け もやしのサラダ すまし汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 七草おにぎり	ゼラチン・普通牛乳・まさば ロースハム・木綿豆腐	米・薄力粉・調合油・車糖	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・こねぎ・せり・なすな
10 水	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐チャンプルー きのこスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 バナナのバンドケーキ	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・木綿豆腐 豚もも・麦みそ	米・マーマレード・調合油・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	みかん缶詰・にんじん・ブラックマッペもやし こねぎ・生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ バナナ
11 木	牛丼 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 リンゴ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・麦みそ しらす干し	米・車糖・ごま・ごま油・薄力粉 かたくり粉	りんご・たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布・大根 えのきたけ・こねぎ・にら・にんじん
12 金	ハヤシライス ひじきサラダ もやしのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 みかん	普通牛乳・きな粉・牛もも	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・じゃがいも 調合油・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・きゅうり にんじん・スイートコーン・ブラックマッペもやし きくらげ・にら・温州みかん
13 土	ナポリタン コールスローサラダ わかめスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 みかんゼリー	ウインナー・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・カットわかめ・こねぎ みかん缶詰
15 月	米飯 魚のパン粉焼き カレー風味のジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ ベーコン	コーンフレーク・米・マーガリン・パン粉 じゃがいも・調合油	パセリ・たまねぎ・葉ねぎ・ほんしめじ ブロッコリー・にんじん・キャベツ
16 火	米飯 えのきつくね 春雨のごま酢和え みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・ゼラチン・鶏ひき肉 ロースハム・木綿豆腐・麦みそ	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 車糖・有塩バター・調合油 ホットケーキミックス	ぶどう飲料・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ しょうが・きゅうり・にんじん・カットわかめ
17 水	お弁当の日	牛乳 リンゴ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳	米・食パン・いちごジャム・マーガリン	りんご
18 木	肉うどん 野菜炒め オレンジ	牛乳 麩ラスク 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ・豚もも 豚ばら・油揚げ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・うどん 調合油・米	たまねぎ・わかめ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・ブラックマッペもやし パレンシアオレンジ・にんじん・ほしひじき こねぎ
19 金	炒り豆腐どんぶり マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 ロースハム	ビスケット・米・調合油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・ごま ホットケーキミックス	たまねぎ・生しいたけ・にんじん・にら きゅうり・スイートコーン缶詰・カットわかめ えのきたけ
20 土	ちゃんぽん 白菜の和え物 みかん	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも	中華めん・調合油・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン はくさい・きゅうり・にんじん・温州みかん こまつな
22 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんごんのきんぴら すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・しろさけ・麦みそ 絹ごし豆腐・きな粉	米・車糖・ごま・ごま油・焼きふ ホットケーキミックス・調合油	パレンシアオレンジ・キャベツ・にんじん たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ・わかめ
23 火	米飯 豚肉とニラ炒め もやしの梅和え 白菜とかぶのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 さばのおにぎり	普通牛乳・きな粉・豚もも・まさば	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・ごま油・ごま	にら・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・梅干し・はくさい・かぶ こねぎ・パセリ
24 水	米飯 鶏のごま照り焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 にんじんカップケーキ	ヨーグルト・鶏もも・かつお削り節 麦みそ・普通牛乳・豆乳	車糖・米・ごま・じゃがいも・薄力粉 調合油	バナナ・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト・えのきたけ・カットわかめ
25 木	豚みそ丼 和風サラダ すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・豚もも・麦みそ・木綿豆腐 パルメザンチーズ	米・車糖・食パン・マヨネーズ	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・ほんしめじ わかめ
26 金	ゆかりご飯 鶏肉のから揚げ キャベツとひじきのサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごパイ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 混合ソーセージ・だいず水煮缶詰 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油・ごま 車糖・じゃがいも・パイ皮	しそ・しょうが・キャベツ・にんじん おかひじき・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ パレンシアオレンジ・いちご
27 土	きのこスパゲッティ ブロッコリーの梅肉和え 白菜と豆腐のスープ	麦茶 リンゴ 麦茶 みかんゼリー	ベーコン・木綿豆腐・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・ごま・車糖	りんご・ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ こねぎ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん 梅干し・はくさい・みかん缶詰
29 月	米飯 ポークチャップ 白菜とツナの和え物 豆腐のスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 プリン	普通牛乳・豚もも・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま・ごま油・車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・はくさい きゅうり・スイートコーン・こねぎ
30 火	米飯 さばのカレーニエル 小松菜の納豆和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・まさば・かつお削り節 麦みそ・絹ごし豆腐・きな粉	車糖・米・薄力粉・マーガリン ホットケーキミックス・調合油	寒天・みかん缶詰・こまつな・にんじん だいずもやし・大根・ほんしめじ・こねぎ
31 水	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き チップスサラダ クリームシチュー	牛乳 バナナ 牛乳 塩やきそば	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド 鶏むね・ウインナー・豚もも	食パン・じゃがいも・かたくり粉 マヨネーズ・ポテトチップス・薄力粉 有塩バター・中華めん・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり キャベツ・ブロッコリー・ブラックマッペもやし 青ピーマン・にんにく

☆ 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
461 kcal	18.1 g	15.3 g	250 mg	1.4 mg	190 μg	0.29 mg	0.37 mg	27 mg	3.1 g	1.8 g