



# 1月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
9 木	うぐいすきなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッペパン、三温糖、油	生姜、玉葱、白菜、人参、ニラ、小松菜、干し椎茸	切干大根、人参、胡瓜、コーン		709 18.2
	白菜と肉団子のスープ		豚肉	デンプン、油				
	切干大根のポテトサラダ		ツナフレーク	じゃが芋、油				
10 金	人参ごはん	牛乳		精白米、三温糖	人参		704 27.0	
	キビナゴのカレー揚げ		キビナゴ	デンプン、小麦粉、油	生姜			
	キャベツの香味和え				キャベツ、胡瓜、人参、生姜			
	さつま汁		豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、ほうれん草			
14 火	ご飯	牛乳		精白米			674 24.1	
	海苔の佃煮		焼き海苔	三温糖				
	肉じゃが煮		豚肉	じゃが芋、白滝、三温糖、油	玉葱、人参			
	茎わかめの胡麻和え		茎わかめ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大豆もやし、胡瓜、人参			
15 水	きのご雑炊	牛乳	鶏肉、卵	精白米、米粒麦、デンプン	人参、大根、小松菜、えのき茸、しめじ、干し椎茸		789 35.4	
	松風焼き		鶏肉、卵、赤味噌	白炒り胡麻、三温糖、パン粉	生姜、人参、干し椎茸、長葱			
	白玉ぜんざい		あずき	白玉団子、三温糖				
16 木	照り焼きチキンピザトースト	牛乳	鶏肉、シュレットチーズ	食パン、三温糖、油	にんにく、玉葱、青ピーマン		781 33.1	
	ミネストローネスープ		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、にんにく、生姜、人参、トマト缶			
	フライドポテト			じゃが芋、油				
17 金	ご飯(備蓄米)	牛乳		アルファ化米			811 23.2	
	ポークカレー		豚肉	じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参			
	切干大根と小松菜のサラダ		ポークハム	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	切り干し大根、小松菜、人参、にんにく			
	カルピスポンチ		カルピス		パン缶、みかん缶、りんご缶			
20 月	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり		687 33.7	
	サワラの塩麹焼き		サワラ	油				
	ひじきの五目煮		大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参			
	豆腐の味噌汁		豆腐、ワカメ、白味噌		玉葱、えのき茸			
	オレンジ				オレンジ			
21 火	醤油ラーメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、キャベツ、長葱、小松菜		652 31.4	
	イカ焼売		豚肉、イカ	しゅうまいの皮、デンプン、油	玉葱、生姜、レンコン			
	いよかん				いよかん			
22 水	小豆と栗の古代米ごはん	牛乳	あずき	精白米、もち米、もちぎび、赤米、栗			678 31.1	
	縄文森のしそハンバーグ		豚肉、押し豆腐、赤味噌	生パン粉、三温糖	玉葱、しそ葉			
	鮭ときのこの具沢山汁		鮭	じゃが芋	白菜、大根、人参、干し椎茸、しめじ、わらび			
23 木	豆もやしそぼろごはん	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油	人参、生姜、にんにく、大豆もやし		759 24.4	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	デンプン	人参、干し椎茸、長葱、小松菜			
	おさつスティックバター醤油			さつま芋、粉糖、バター、油				
24 金	ご飯	牛乳		精白米			661 31.1	
	鮭の塩焼き		鮭					
	白菜の浅漬け		刻み昆布	白炒り胡麻	白菜、人参、胡瓜			
	大根の味噌汁		豆腐、油揚げ、白味噌		大根、人参、玉葱			
	みかん				みかん			
27 月	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻	大根菜		716 30.2	
	クジラの竜田揚げ		クジラ肉	上新粉、デンプン、油	生姜、にんにく			
	千切りキャベツサラダ			三温糖、油	キャベツ、人参、コーン			
	玉葱の味噌汁		乾ワカメ、白味噌	じゃが芋	玉葱、えのき茸、人参			
28 火	ミルクパン	牛乳		ミルクパン			737 26.1	
	いちごジャム				いちごジャム			
	カレーシチュー		鶏肉、調整牛乳、生クリーム	じゃが芋、小麦粉、バター、油	人参、玉葱、プロックリー			
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ、三温糖、油	コーン、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱			
29 水	ソフト麺のミートソース	牛乳	豚肉、大豆、粉チーズ	ソフト麺、小麦粉、バター、油	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、トマト缶		700 27.7	
	じゃが芋とコーンのスープ		鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、キャベツ、人参、コーン			
	サイダーゼリー		粉寒天	上白糖	みかん缶			
30 木	発芽玄米ごはん	東京牛乳		精白米、発芽玄米			708 33.1	
	豚肉の柳川風		豚肉、押し豆腐、卵	三温糖	人参、ごぼう、玉葱			
	白菜のおかか和え		かつお削り節		白菜、人参、小松菜、もやし			
	ちゃんこ鍋		鶏肉、油揚げ、白味噌	白滝	白菜、えのき茸、人参、長葱、小松菜			
31 金	梅わかめごはん	牛乳	乾ワカメ	精白米、米粒麦	梅干し		744 30.9	
	厚揚げの味噌炒め		生揚げ、豚肉、赤味噌	三温糖、デンプン、胡麻油	人参、玉葱、筍、キャベツ、長葱、干し椎茸、にんにく			
	吉野汁		鶏肉、乾ワカメ	デンプン、そうめん	人参、大根、長葱、小松菜			
	ぼんかん				ぼんかん			

1年給食なし

1年給食なし

1年給食なし