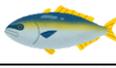




令和6年度1月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい		栄養表示 エネルギー たんぱく質 塩分	おもなほたらきとざいりょう		
	主食・ふりかけ等	おかず		赤色 おもに血や肉になるもの	黄色 おもに熱や力になるもの	緑色 おもに体の調子を整えるもの
8 水	3学期始業式					
9 木	えびとあさりの クリームライス	ひよこまめのサラダ フルーツポンチ 	646 Kcal 24.0 g 1.9 g	ぎゅうにゅうとうにゅうとりにくえび あさり しろいんげんまめ レンスまめ ハム こなチーズ なまクリーム ひよこまめ かんてん	こめ おぎ バター あぶら こおぎこ じゃがいも さとう さんおんとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ だいこん フロッコリー パフリカ レモン みかん 缶 バイン缶 とうもろこし 缶 はくとう 缶 りんご
10 金	たかなごはん	きびなごのからあげ キャベツのおかかあえ だいこんのみぞしる みかん	560 Kcal 23.8 g 2.5 g	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご ツナ かつおぶし あつあげ みそ	こめ おぎ ごまあぶら あぶら こおぎこ さとう あられふ	ねぎ たかな しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ みかん
13 月	成人の日					
14 火	ごはん わかめのおかかいため 	サバのおぎみぞやし こまつなとアーモンドのあえもの じゃがいものみぞしる ぼんかん	587 Kcal 26.0 g 2.4 g	くわわかめ かつおぶし ぎゅうにゅう サバ みそ とうもろこし あぶらあげ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド じゃがいも	しょうが ねぎ だいこん きゅうりにんじん こまつな たまねぎ はくさい しめじ ぼんかん
15 水	ぶたにくとうもろこし ごもくどんぶり	はるさめのいためもの あおなとたまごのスーフ	612 Kcal 25.4 g 2.9 g	ぶたにく とうもろこし ぎゅうにゅう みそ たまご	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン コーン チンゲンサイ
16 木	とりのたつたあげサンド	ポテトのんにくバターいため わかめのごまドレッシングサラダ パスタスーフ	570 Kcal 27.0 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう わかめ ベーコン レンスまめ	おえんパン こめ あぶら じゃがいも バター さんおんとう ごま マカロニ	しょうが キャベツ にんにく コーン パセリ もやし だいこん にんじん たまねぎ セロリ えのきたけ こまつな
17 金	ごはん しぐれに 	ししゃもフライ はくさいとこまつなのあえもの すりごまのみぞしる	572 Kcal 23.0 g 1.9 g	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ おぎ あぶら さんおんとう こおぎこ パンこ じゃがいも こんにゃく ごま	ごぼう しょうが パセリ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ みずな
20 月	ちゃめし 【おでん】 さむいひにひつたりのあたたまる メニューです。おでんは、だしで あさからしっかりとこみます。	おでん ひじきとキャベツのあえもの りんご	563 Kcal 20.6 g 2.8 g	ぎゅうにゅう こんぶ つみれ あげボール ちくわ はんぺん がんもどき うずらたまご ひじき	こめ おぎ こんにゃく じゃがいも ちくわ さんとう あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ こまつな コーン りんご
21 火	てづくりカレーオニオン チーズパン	とりにくとやさしいトマトスーフに かりかりベーコンのサラダ バナナ	563 Kcal 25.8 g 2.2 g	ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく レンスマめ だいび ひよこまめ ベーコン	きょうりきこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル かたくりこ さんおんとう	たまねぎ セロリ にんじん だいこん エリンギ こまつな フロッコリー きゅうり キャベツ パフリカ パナナ
22 水	ごはん 	フリのつけやき れんごんのさんびら とうもろこしとほくさいのみぞしる ぼんかん	577 Kcal 26.2 g 2.0 g	ぎゅうにゅう フリ さつまいも あぶらあげ とうもろこし わかめ	こめ おぎ あぶら こんにゃく さんおんとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん れんこん こまつな たまねぎ はくさい ねぎ ぼんかん
23 木	サケとたまごのチャーハン	レバーのごまがらめ ワンタンいりごもくスーフ みかんいりぎゅうにゅうかんてん	613 Kcal 28.2 g 2.5 g	たまご サケ ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく かんてん とうにゅう	あぶら さとう こめ おぎ かたくりこ さんおんとう ごま わんだんのかわ ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ ニら しょうが きくらげ にんじん だいこん たけのこ もやし はくさい えのきたけ こまつな みかん
24 金	おぎごはん おみつけ 【かつこうきゅうしよく しゅうかん】 きゅうしよくのれきしをふり かえりながら、おいしくいただき、 さいまうにしましゅう。	サケのしおやき こんにゃくとやさしいのりからいため いもこじる みかん	560 Kcal 26.9 g 2.5 g	こんぶ ぎゅうにゅう サケ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おぎ ごまあぶら こんにゃく さんおんとう あぶら さといも	こまつな はくさい にんじん のり しょうが しいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん しめじ だいこん たまねぎ ねぎ みずな みかん
27 月	スパゲッティミートソース 	キャベツとアーモンドのサラダ オニオンスーフ バナナ	604 Kcal 25.7 g 2.5 g	ぶたにく ぶたレバー だいび みそ こなチーズ ぎゅうにゅう ベーコン	オリーブオイル スパゲッティ あぶら こおぎこ さんおんとう さつまいも アーモンド さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ コーン パセリ バナナ
28 火	セサミハニートースト	マスとほくさいのクリームシチュー ごまポテサラダ	593 Kcal 22.8 g 2.0 g	ぎゅうにゅう マス しろいんげんまめ レンスマめ とうにゅう なまクリーム こなチーズ	しょくパン バター はちみつ ごまあぶら こおぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい こまつな コーン
29 水	ぶかがわめし 【とうきょうとりのりょうり】 えどじだいにとうきょうわんでは あさりがたいりょうにわたったこと から、あさがはいた「ぶかが わめし」がうまれたそうです。	おろあじのつくおやき じゃがいもとちくわのあえもの こまつなとあられふのみぞしる みかん	564 Kcal 27.2 g 2.7 g	あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう おろあじ とりにく とうもろこし ちくわ	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ さんおんとう じゃがいも しらたき ごま あられふ	にんじん ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ もやし コーン にんにく さやいんげん だいこん ねぎ こまつな みかん
30 木	フルコギどん 【かんこくのりょうり】 テグタンスーフの「テグ」は 「タラ」といういみです。	きりほしだいこんとじゃこのサラダ テグタンスーフ オレンジ 	581 Kcal 24.7 g 2.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ハム とうもろこし タラ	こめ おぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ ごま はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいびもやし エリンギ りんご パフリカ きりほしだいこん オレンジ キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ こまつな ニら
31 金	おやこどん	いもとだいびのみつがらめ けんちんじる	677 Kcal 28.8 g 2.6 g	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう だいび ぶたにく とうもろ あぶらあげ	こめ おぎ さとう さつまいも あぶら ざらめ みずあめ ごま さといも	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ごぼう だいこん ねぎ

《今月の給食目標》

正しい食事のマナーを身につけましょう。

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。

