



# 給食献立表



令和5年

今月の目標 : 食材の栄養を知り、バランスよく食べる

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
2	月	麻婆豆腐 切干し大根サラダ オレンジ	スキムミルク お麩のラスク	鶏ひき肉・木綿豆腐・まぐろ缶詰 ロースハム・脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・マヨネーズ 焼きふ・三温糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・こねぎ・たけのこ 乾しいたけ・しょうが・切干しだいこん にんじん・きゅうり・パレンシアオレンジ
3	火	五目野菜の炒め きびなごの香り揚げ 浅漬け パナナ	スキムミルク キャロットマドレーヌ	豚もも・きびなご・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米ぬか油・プレミックス粉 薄力粉・無塩バター・三温糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・ぶなしめじ・あおのり きゅうり・大根・塩昆布・バナナ
4	水	鱈のボン酢焼き ほうれん草ともやしナムル レバー竜田揚げ 味噌汁	スキムミルク いちごジャム蒸しパン	ぶり・鶏レバー・麦みそ・脱脂粉乳 普通牛乳	ボン酢・ごま油・ごま・かたくり粉 いちごジャム・三温糖・米ぬか油 薄力粉	ほうれん草・りょくとうもやし・にんじん しょうが・たまねぎ・えのきたけ・大根 こまつな
5	木	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ なっとう汁 りんご	スキムミルク きな粉ドーナツ	鶏もも・かに風味かまぼこ・油揚げ 木綿豆腐・挽きわり納豆・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳・きな粉	三温糖・さといも・薄力粉 グラニュー糖・米ぬか油	ブロッコリー・りんご・きゅうり・にんじん 大根・たまねぎ・こねぎ・りんご
6	金	野菜ごろごろカレー ヨーグルトサラダ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 煮干し	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 ミックسدフルーツ・グラニュー糖・米	西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・きゅうり・りんご・バナナ・わかめ みかん缶詰・干しぶどう・味付けのり
10	火	春雨と肉団子のスープ煮 チキンナゲット ひじきサラダ	スキムミルク ジャムサンド	木綿豆腐・チキンナゲット まぐろ缶詰・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・米ぬか油・マヨネーズ 食パン・いちごジャム・マーガリン	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・きゅうり りょくとうもやし・ほしひじき
11	水	筑前煮 じゃこサラダ バナナ	スキムミルク ヨーグルトケーキ	鶏もも・厚揚げ・うずら卵 しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵 ヨーグルト	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 車糖・無塩バター・薄力粉	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ スイートコーン・バナナ
12	木	お好み焼きハンバーグ ブロッコリー ミニトマト 野菜スープ	スキムミルク ふかし芋	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳	マヨネーズ・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・あまのり・ブロッコリー ミニトマト・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・スイートコーン
13	金	魚のみそ煮 ワカメサラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク 焼きおにぎり 炒りいりこ	まさば・麦みそ・かに風味かまぼこ 脱脂粉乳・かつお節・煮干し	米・ごま 	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり えのきたけ・こねぎ・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ
14	土	野菜うどん 春巻き ピーマン昆布 りんご	牛乳 ビスコ	鶏もも・焼き竹輪・かつお節 普通牛乳	干しうどん・ビスコ	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし キャベツ・こねぎ・乾しいたけ・青ピーマン りんご
16	月	八宝菜 納豆  浅漬け バナナ	スキムミルク いかぐりポテト	豚かたろース・ブラックタイガー うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・さつまいも 三温糖・そうめん・ひやむぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ水煮 にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし 乾しいたけ・きゅうり・大根・塩昆布 にんじん・バナナ
17	火	しらすコロケ ごまキャベツ コンソメスープ オレンジ	スキムミルク きな粉トースト	豚ひき肉・鶏卵・しらす干し 焼き竹輪・脱脂粉乳 きな粉	じゃがいも・薄力粉・パン粉 米ぬか油・三温糖・食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・パレンシアオレンジ
18	水	白身魚のピザ風焼き さつま芋サラダ ほうれん草と卵のスープ りんご	スキムミルク かぼちゃケーキ	まがれい・パルメザンチーズ プロセスチーズ・普通牛乳・クリーム 鶏卵・脱脂粉乳	塩こしょう・さつまいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・三温糖・無塩バター	たまねぎ・パセリ・きゅうり・ほうれん草 えのきたけ・りんご・西洋かぼちゃ
19	木	野菜のクリーム煮 鶏の唐揚げ ブロッコリー ミニトマト	スキムミルク ウインナーパイ	豚もも・鶏もも・鶏卵・脱脂粉乳・鶏卵 ウインナーソーセージ	かたくり粉・パイ皮	はくさい・にんじん・かぶ・たまねぎ ぶなしめじ・スイートコーン・ブロッコリー ミニトマト
20	金	鶏ごぼう飯 ハロウィーンハンバーグ 粉ふき芋 中華春雨サラダ きのこスープ 梨	ミルク スティックタルトリんご	鶏もも・油揚げ・鶏卵 	じゃがいも・緑豆はるさめ・車糖 ごま油・ミルク スティックタルトリんご	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・あおのり きゅうり・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ にんじん・ほうれん草・日本なし
21	土	野菜ラーメン ほうれん草の磯辺和え チーズはんぺんフライ りんご	牛乳 せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・麦みそ 	中華めん 米ぬか油・ごま チーズはんぺんフライ せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・こねぎ・乾しいたけ スイートコーン・ほうれん草・味付けのり りんご
23	月	大豆とひき肉のドライカレー ほうれん草サラダ オレンジ	スキムミルク マカロニあべかわ	牛ひき肉・豚ひき肉・だいたい・ささ身 脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・米ぬか油・薄力粉 マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく しょうが・ほうれん草・スイートコーン パレンシアオレンジ
24	火	ジャーマンポテト 酢の物 味噌汁 りんご	スキムミルク ココアケーキ	豚もも・鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 緑豆はるさめ・車糖・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース カットわかめ・きゅうり・みかん缶詰 えのきたけ・西洋かぼちゃ・はくさい・りんご
25	水	魚の照り焼き サラダなます 豚汁	スキムミルク ホットケーキ	ぶり・豚もも 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・ホイップクリーム	三温糖・さといも・ホットケーキミックス マヨネーズ・メープルシロップ	大根・にんじん・きゅうり・根深ねぎ・大根 にんじん・たまねぎ・ごぼう・こねぎ 乾しいたけ
26	木	鶏ひき肉の味噌焼き ワカメサラダ 卵スープ オレンジ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	パン粉・三温糖・米	たまねぎ・にんじん・こねぎ・レタス・きゅうり にんじん・わかめ・えのきたけ パレンシアオレンジ・味付けのり
27	金	ミラノ風カツレツ 大根サラダ 味噌汁 バナナ	スキムミルク バタージャムパン	豚ヒレ・鶏卵・パルメザンチーズ 木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マヨネーズ・じゃがいも・ロールパン 有塩バター・いちごジャム	パセリ・大根・きゅうり・みずな スイートコーン・りんご・わかめ・たまねぎ こねぎ・バナナ
28	土	天ぷらうどん 人参しりしり りんご	ヤクルト 甘辛せんべい	鶏もも・ブラックタイガー・かつお節 蒸しかまぼこ・鶏卵・木綿豆腐 乳酸菌飲料	プレミックス粉・米ぬか油・干しうどん ごま油・甘辛せんべい	ほうれん草・乾しいたけ・にんじん りょくとうもやし・にら・りんご
30	月	すき焼き風煮 納豆和え バナナ	スキムミルク チーズ蒸しパン	牛もも・焼き豆腐・鶏卵・糸引き納豆 しらす干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ・普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・マヨネーズ 薄力粉・さつまいも・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・乾しいたけ・キャベツ・にんじん りょくとうもやし・にら・バナナ
31	火	鶏のスパイス焼き キャベツサラダ ミニトマト 味噌汁 オレンジ	スキムミルク いも天	鶏もも・かつお缶詰・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	三温糖・さつまいも・薄力粉 米ぬか油	しょうが・キャベツ・きゅうり・りんご スイートコーン・ミニトマト・たまねぎ えのきたけ・西洋かぼちゃ・こまつな パレンシアオレンジ

(※このマークの日はご飯はいりません)