

1月 給食献立表



令和6年

今月の目標 : 伝統料理を知り、美味しく食べる。

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
4	木	冬野菜のカレー フルーツサラダ	スキムミルク クッキークロワッサン	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米ぬか油・ミックسدフルーツ クロワッサン	大根・西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・りんご・きゅうり・バナナ みかん缶詰・干しぶどう
5	金	魚の照り焼き ほうれん草サラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク スイートポテト	ぶり・ささ身・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	マヨネーズ・さといも・さつまいも バター・三温糖	ほうれんそう・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・大根・パレンシアオレンジ
6	土	肉うどん 人参しりしり りんご	牛乳 せんべい	牛もも・かつお節・かまぼこ・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳	干しうどん・ごま油・甘辛せんべい	たまねぎ・乾しいたけ・こねぎ・にんじん りょくとうもやし・にら・りんご
9	火	かぼちゃのシチュー 鶏の唐揚げ 浅漬け オレンジ	スキムミルク マカロニあべかわ	ベーコン・普通牛乳・鶏もも・鶏卵 脱脂粉乳・きな粉	さつまいも・米ぬか油・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・大根・塩昆布 パレンシアオレンジ
10	水	大豆とひじきの炒め物 焼売 ほうれん草ともやしナムル バナナ	スキムミルク シュガートースト	鶏もも・だいず・しゅうまい・脱脂粉乳	中ざら糖・米ぬか油・ごま油・ごま 食パン・グラニュー糖・マーガリン	にんじん・ごぼう・たけのこ・ほしひじき 乾しいたけ・ほうれんそう・りょくとうもやし バナナ
11	木	魚の野菜あんかけ 中華春雨 味噌汁	スキムミルク ぜんざい せんべい	まがれい・ロースハム・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳・あずき	かたくり粉・米ぬか油・緑豆はるさめ 三温糖・じゃがいも・さつまいも 甘辛せんべい	にんじん・えのきたけ・りょくとうもやし こまつな・たまねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・にんじん・きゅうり わかめ・こねぎ
12	金	チーズハンバーグ さつま芋サラダ 卵スープ	スキムミルク うどんかりんとう	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳・クリーム 脱脂粉乳	パン粉・塩こしょう・さつまいも マヨネーズ・黒砂糖・うどん・米ぬか油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ えのきたけ・こねぎ
13	土	五目ラーメン チーズはんぺんフライ 塩昆布和え りんご	ヤクルト せんべい	豚もも・乳酸菌飲料	蒸し中華めん チーズはんぺんフライ・米ぬか油 甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン缶詰・にんじん 塩昆布・大根・きゅうり・りんご
15	月	牛肉と春雨炒め ししゃも天 味噌汁 バナナ	スキムミルク たこ焼き	牛もも・ししゃも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	緑豆はるさめ・三温糖・米ぬか油 天ぷら粉	にら・たけのこ水煮缶詰・にんじん・わかめ たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・バナナ
16	火	ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 中華スープ オレンジ	スキムミルク レモンケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳 普通牛乳	三温糖・ホットケーキミックス・バター	たまねぎ・キャベツ・トマトジュース トマト缶詰・ブロッコリー・りんご・きゅうり にんじん・こまつな・えのきたけ パレンシアオレンジ・レモン
17	水	ジャーマンポテト チキンナゲット 海藻サラダ りんご	スキムミルク キャロットマドレーヌ	豚もも・鶏卵・チキンナゲット ささみ・脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 ホットケーキミックス・バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・レタス きゅうり・カットわかめ・りんご
18	木	魚の揚げ煮 大根サラダ 味噌汁 みかん	スキムミルク ミルクラスク	ごまさば・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・練乳	かたくり粉・薄力粉・米ぬか油 中ざら糖・マヨネーズ・食パン	大根・きゅうり・みずな・スイートコーン缶詰 りんご・たまねぎ・えのきたけ・はくさい 温州みかん
19	金	【誕生会】 炊き込みご飯 味噌汁 鶏のオレンジ焼き 春雨サラダ バナナ	カルピス 原宿ドッグ	鶏むね・油揚げ・麦みそ・鶏もも ささみ・乳酸菌飲料	米・マーメレード・緑豆はるさめ マヨネーズ・原宿ドッグ	にんじん・ごぼう・たけのこ・乾しいたけ たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ にんにく・きゅうり・りんご・干しぶどう バナナ
20	土	スープスパゲッティ 卵サラダ りんご	牛乳 せんべい	鶏もも・クリーム・普通牛乳・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・米ぬか油 じゃがいも・マヨネーズ 甘辛せんべい	たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ スイートコーン缶詰・りんご・きゅうり・りんご
22	月	五目野菜の中華煮 きびなごのカレー風味フライ 浅漬け バナナ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	豚もも・むきえび かまぼこ・うずら卵 きびなご・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・パン粉 塩こしょう・ホットケーキミックス・黒砂糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 乾しいたけ・たけのこ・きゅうり・大根 塩昆布・バナナ
23	火	ひれかつ 人参サラダ 野菜スープ オレンジ	スキムミルク 丸ぼうろ	豚ヒレ・鶏卵・かつお缶詰・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マヨネーズ・はちみつ・黒砂糖・重曹	にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ にんじん・りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン缶詰・パレンシアオレンジ
24	水	魚のみぞれ煮 酢の物 豚汁	スキムミルク ヨーグルトケーキ	まさば・豚もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	中ざら糖・米ぬか油・ごま油 緑豆はるさめ・三温糖・さといも バター・薄力粉	大根・カットわかめ・きゅうり なつみかん缶詰・根深ねぎ・にんじん たまねぎ・ごぼう・こねぎ・乾しいたけ
25	木	肉じゃが ごまキャベツ りんご	スキムミルク きなこドーナツ	豚もも・竹輪・脱脂粉乳・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 三温糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ きゅうり・りんご
26	金	鶏のカレー風味唐揚げ コールスロー 野菜と春雨の中華スープ	スキムミルク クリームパン	鶏もも・鶏卵・ロースハム・豚もも かまぼこ・脱脂粉乳	かたくり粉・シーザードレッシング 緑豆はるさめ・クリームパン	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・はくさい・たまねぎ・こねぎ 乾しいたけ
27	土	ちゃんぽんうどん 納豆ほうれん草 バナナ	牛乳 せんべい	豚もも・さつま揚げ・きざみ納豆 普通牛乳	干しうどん・米ぬか油・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・にんじん・バナナ
29	月	高野豆腐の卵とじ ちくわ天 ほうれん草ごま和え りんご	スキムミルク ミニ肉まん	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・焼き竹輪 脱脂粉乳	中ざら糖・米ぬか油・三温糖・ごま 中華まんじゅう	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・りんご
30	火	味噌煮込みおでん 納豆 オレンジ	スキムミルク 小倉ケーキ	焼き竹輪 うずら卵水煮・麦みそ 納豆・脱脂粉乳・鶏卵 小豆・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・薄力粉 三温糖・米ぬか油	大根・にんじん・乾しいたけ・りしり昆布 パレンシアオレンジ
31	水	鶏肉みのパン粉焼き さつま芋サラダ ほうれん草と卵のスープ オレンジ	スキムミルク ココアケーキ	鶏もも・ミックステーズ プロセスチーズ・普通牛乳・クリーム 鶏卵・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 さつまいも・マヨネーズ・薄力粉 マーガリン・三温糖	きゅうり・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・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)