



# 給食献立表



令和5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  | 水 | 冬野菜のカレー<br>フルーツサラダ                                       | スキムミルク<br>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<br>クロワッサン                             | 大根・西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん<br>ほうれんそう・りんご・きゅうり・バナナ<br>みかん缶詰・干しぶどう                      |
| 5  | 木 | 魚の照り焼き<br>ほうれん草サラダ 味噌汁<br>オレンジ                           | スキムミルク<br>スイートポテト       | ぶり・ロースハム・油揚げ・麦みそ<br>脱脂粉乳・鶏卵                               | マヨネーズ・さつまいも・マーガリン<br>三温糖                             | ほうれんそう・にんじん・スイートコーン缶詰<br>たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ<br>パレンシアオレンジ                        |
| 6  | 金 | チーズハンバーグ<br>さつま芋サラダ 卵スープ                                 | スキムミルク<br>うどんかりんとう      | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐<br>プロセスチーズ・普通牛乳<br>ロースハム・クリーム・脱脂粉乳      | パン粉・塩こしょう・さつまいも<br>マヨネーズ・黒砂糖・うどん                     | たまねぎ・にんじん・きゅうり・りんご<br>カットわかめ・えのきたけ・こねぎ                                         |
| 7  | 土 | 肉うどん 人参しりしり<br>りんご                                       | 牛乳<br>せんべい              | 牛もも・かつお節・蒸しかまぼこ<br>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<br>りょくとうもやし・にら・りんご                                         |
| 10 | 火 | 白菜クリーム煮<br>鶏の唐揚げ 浅漬け<br>オレンジ                             | スキムミルク<br>マカロニあべかわ      | 鶏もも・普通牛乳・鶏卵・脱脂粉乳<br>きな粉                                   | さつまいも・米ぬか油・かたくり粉<br>マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖                  | はくさい・たまねぎ・にんじん・ほんしめじ<br>えのきたけ・スイートコーン缶詰・きゅうり・大根<br>塩昆布・パレンシアオレンジ               |
| 11 | 水 | 大豆とひじきの炒め物<br>揚げ焼売<br>ほうれん草ごま和え<br>バナナ                   | 麦茶<br>ぜんざい              | 鶏もも・だいず・しゅうまい・あずき                                         | 中ざら糖・米ぬか油・三温糖・ごま・もち                                  | にんじん・ごぼう・たけのこ・ほしひじき<br>乾しいたけ・ほうれんそう・りょくとうもやし<br>えのきたけ・バナナ                      |
| 12 | 木 | 魚の野菜あんかけ 納豆<br>味噌汁                                       | スキムミルク<br>シュガートースト      | まがれい・糸引き納豆・油揚げ<br>麦みそ・脱脂粉乳                                | かたくり粉・米ぬか油・さといも<br>食パン・グラニュー糖・マーガリン                  | にんじん・えのきたけ・りょくとうもやし<br>こまつな・たまねぎ・乾しいたけ<br>たけのこ水煮缶詰・大根                          |
| 13 | 金 | 鶏ささみフライ 中華春雨<br>ミニトマト 野菜スープ                              | スキムミルク<br>おにぎり<br>炒りいりこ | ささ身・鶏卵・ロースハム・ベーコン<br>脱脂粉乳・煮干し                             | パン粉・薄力粉・米ぬか油<br>緑豆はるさめ・三温糖・米<br>わかめご飯の素              | にんじん・きゅうり・ミニトマト・キャベツ<br>たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし<br>えのきたけ・スイートコーン缶詰・味付けのり            |
| 14 | 土 | 五目ラーメン<br>チーズはんぺんフライ<br>浅漬け りんご                          | ヤクルト<br>せんべい            | 豚もも・乳酸菌飲料                                                 | しょうゆラーメンスープ<br>蒸し中華めん<br>チーズはんぺんフライ・米ぬか油<br>甘辛せんべい   | キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>りょくとうもやし・スイートコーン缶詰・にんじん<br>きゅうり・大根・塩昆布・りんご                   |
| 16 | 月 | 牛肉と春雨炒め<br>ししゃも天 味噌汁<br>バナナ                              | スキムミルク<br>たこ焼き          | 牛もも・ししゃも・麦みそ・脱脂粉乳                                         | 緑豆はるさめ・三温糖・米ぬか油<br>プレミックス粉・じゃがいも                     | にら・たけのこ水煮缶詰・にんじん<br>えのきたけ・たまねぎ・はくさい・バナナ                                        |
| 17 | 火 | ミートボールのケチャップ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>中華スープ オレンジ                 | スキムミルク<br>レモンケーキ        | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵<br>かに風味かまぼこ・脱脂粉乳<br>普通牛乳                     | 三温糖・ホットケーキミックス・マーガリン                                 | たまねぎ・キャベツ・トマトジュース<br>トマト缶詰・ブロッコリー・りんご・きゅうり<br>にんじん・こまつな・えのきたけ<br>パレンシアオレンジ・レモン |
| 18 | 水 | 魚の揚げ煮 大根サラダ<br>味噌汁 りんご                                   | スキムミルク<br>ミルクラスク        | ごまさば・かに風味かまぼこ<br>木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳<br>加糖練乳                    | かたくり粉・薄力粉・米ぬか油<br>中ざら糖・マヨネーズ・フランスパン<br>食塩不使用バター      | 大根・きゅうり・みずな・スイートコーン缶詰<br>りんご・わかめ・はくさい・たまねぎ<br>えのきたけ                            |
| 19 | 木 | ジャーマンポテト<br>チキンナゲット 海藻サラダ<br>バナナ                         | スキムミルク<br>キャロットマドレーヌ    | 豚もも・鶏卵・チキンナゲット<br>かに風味かまぼこ・脱脂粉乳<br>普通牛乳                   | じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油<br>ホットケーキミックス・マーガリン・三温糖              | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・レタス<br>きゅうり・カットわかめ・バナナ                                       |
| 20 | 金 | 【誕生会】<br>炊き込みご飯 味噌汁<br>鶏のオレンジ焼き<br>春雨サラダ イチゴ             | ジョア<br>ミニたい焼き           | 鶏むね・麦みそ・鶏もも・ロースハム<br>鶏卵・ヨーグルト                             | 米・さといも・マーマレード<br>緑豆はるさめ・マヨネーズ<br>ミニたい焼き              | にんじん・ごぼう・たけのこ・乾しいたけ<br>えのきたけ・たまねぎ・大根・にんにく<br>きゅうり・りんご・干しぶどう・いちご                |
| 21 | 土 | スープスパゲッティ<br>卵サラダ りんご                                    | 牛乳<br>せんべい              | ベーコン・クリーム・普通牛乳・鶏卵<br>ロースハム                                | マカロニ・スパゲッティ・米ぬか油<br>じゃがいも・マヨネーズ<br>甘辛せんべい            | たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン缶詰<br>りんご・きゅうり・りんご                                           |
| 23 | 月 | 五目野菜の中華煮<br>きびなごのカレー風味フライ<br>塩昆布和え バナナ                   | スキムミルク<br>黒糖蒸しパン        | 豚もも・ブラックタイガー<br>蒸しかまぼこ・うずら卵水煮缶詰<br>きびなご・脱脂粉乳・普通牛乳         | かたくり粉・米ぬか油・パン粉<br>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<br>チンゲンサイ・乾しいたけ・たけのこ<br>塩昆布・大根・きゅうり・バナナ                         |
| 24 | 火 | とんかつ 人参サラダ<br>野菜スープ オレンジ                                 | スキムミルク<br>丸ぼうろ          | 豚ロース・鶏卵・かつお缶詰<br>ベーコン・脱脂粉乳                                | 塩こしょう・薄力粉・パン粉<br>米ぬか油・マヨネーズ・はちみつ<br>黒砂糖・重曹           | にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ<br>にんじん・りょくとうもやし・えのきたけ<br>スイートコーン缶詰・パレンシアオレンジ              |
| 25 | 水 | 魚のみぞれ煮 酢の物<br>豚汁                                         | スキムミルク<br>ヨーグルトケーキ      | まさば・豚もも・油揚げ・麦みそ<br>脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト                          | 中ざら糖・米ぬか油・ごま油<br>緑豆はるさめ・三温糖・さといも<br>マーガリン・ホットケーキミックス | 大根・カットわかめ・きゅうり<br>なつみかん缶詰・根深ねぎ・にんじん<br>たまねぎ・ごぼう・こねぎ・乾しいたけ                      |
| 26 | 木 | 肉じゃが ごまキャベツ<br>りんご                                       | スキムミルク<br>きな粉ドーナツ       | 豚もも・焼き竹輪・脱脂粉乳・鶏卵<br>普通牛乳・木綿豆腐・きな粉                         | じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油<br>車糖・ホットケーキミックス                     | にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご                                        |
| 27 | 金 | 【お店屋さんごっこ】<br>鶏のカレー風味揚げ<br>コールスロー<br>野菜と春雨の中華スープ<br>オレンジ | スキムミルク<br>クリームパン        | 鶏もも・鶏卵・ロースハム・豚もも<br>蒸しかまぼこ・脱脂粉乳                           | かたくり粉・シーザードレッシング<br>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<br>スイートコーン缶詰・はくさい・たまねぎ・こねぎ<br>乾しいたけ・パレンシアオレンジ               |
| 28 | 土 | ちゃんぽんうどん<br>大根きんぴら りんご                                   | 牛乳<br>せんべい              | 豚もも・さつま揚げ・普通牛乳                                            | 干しうどん・米ぬか油・ごま油・三温糖<br>甘辛せんべい                         | にんじん・たまねぎ・キャベツ<br>りょくとうもやし・こねぎ・乾しいたけ・大根<br>にんじん・りんご                            |
| 30 | 月 | 高野豆腐の卵とじ<br>ちくわ天<br>ほうれん草と人参の胡麻和え<br>バナナ                 | スキムミルク<br>ミニ肉まん         | 鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・焼き竹輪<br>脱脂粉乳                                 | 中ざら糖・米ぬか油・ごま<br>中華まんじゅう                              | キャベツ・にんじん・りょくとうもやし<br>えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・乾しいたけ<br>ほうれんそう・にんじん・バナナ                  |
| 31 | 火 | 味噌煮込みおでん 浅漬け<br>海苔の佃煮<br>オレンジ                            | スキムミルク<br>小倉ケーキ         | 焼き竹輪・ウインナーソーセージ<br>うずら卵水煮缶詰・麦みそ<br>脱脂粉乳・鶏卵・ゆで小豆缶詰<br>普通牛乳 | じゃがいも・中ざら糖・ホットケーキミックス<br>車糖・米ぬか油                     | 大根・にんじん・乾しいたけ・りしり昆布<br>きゅうり・塩昆布・のりのつくた煮<br>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)