



給食献立表



令和5年

今月の目標 : 消化・吸収の仕組みを知り、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
1	水	麻婆豆腐 鯖天 塩昆布和え りんご	スキムミルク マカロニあべかわ	鶏ひき肉・木綿豆腐・鯖 脱脂粉乳・きな粉	かたくり粉・米ぬか油・天ぷら粉 マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・こねぎ・たけのこ 乾しいたけ・しょうが・塩昆布・大根 きゅうり・りんご
2	木	お好み焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・かに風味かまぼこ ベーコン・煮干し	マヨネーズ・米・わかめご飯の素	たまねぎ・キャベツ・あまのり・ブロッコリー りんご・きゅうり・にんじん・ミニトマト りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン缶詰・味付けのり
3	金	イワシのサクサク揚げ なます 味噌汁 バナナ	スキムミルク 丸ぼうろ	さつま揚げ・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	米ぬか油・ごま・三温糖・薄力粉 はちみつ・黒砂糖・重曹	大根・にんじん・わかめ・たまねぎ・こねぎ バナナ
4	土	野菜ラーメン 餃子 浅漬け りんご	牛乳 せんべい	豚ひき肉・ぎょうざ・普通牛乳	中華めん・味噌ラーメンスープ 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・こねぎ・乾しいたけ スイートコーン缶詰・きゅうり・大根・塩昆布 りんご
6	月	春雨と肉団子のスープ煮 大根サラダ チキンナゲット	スキムミルク 黒糖蒸しパン	木綿豆腐・かに風味かまぼこ チキンナゲット・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	緑豆はるさめ・米ぬか油・マヨネーズ 小麦粉・黒砂糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・大根・きゅうり みずな・スイートコーン缶詰・りんご
7	火	筑前煮 ほうれん草と人参の胡麻和え 納豆 バナナ	スキムミルク スイートポテトクッキー	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 糸引き納豆・脱脂粉乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油・ごま さつまいも・はちみつ 食塩不使用バター・ホットケーキミックス ごま	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・ほうれん草・にんじん バナナ
8	水	魚のみりん焼き 切干し大根サラダ ちゃんこ汁 オレンジ	スキムミルク 豆腐ドーナツ	まあじ・まぐろ缶詰・ロースハム 木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	ごま・マヨネーズ・小麦粉 米ぬか油	切干しだいこん・にんじん・きゅうり はくさい・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 根深ねぎ・乾しいたけ パレンシアオレンジ
9	木	鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ ミニトマト 味噌汁	スキムミルク ホットドッグ	鶏もも・ロースハム・鶏卵・麦みそ 脱脂粉乳・ウインナーソーセージ	塩こしょう・かたくり粉・米ぬか油 マーマレード・三温糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ロールパン・マーガリン	グリーンピース・きゅうり・にんじん 干しぶどう・ミニトマト・えのきたけ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・はくさい・レタス
10	金	五目大豆のカレー煮 ひじきサラダ りんご	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ベーコン・だいず・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・米ぬか油・マヨネーズ・米 わかめご飯の素	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり りょくとうもやし・ほしひじき・りんご 味付けのり
13	月	野菜ごろごろカレー フルーツサラダ	スキムミルク おからケーキ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 鶏卵・おから	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 ミックスドフルーツ・三温糖・バター ホットケーキミックス	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 みかん缶詰・干しぶどう
14	火	魚のホイル焼き キャベツサラダ ほうれん草と卵のスープ	スキムミルク ブラウニー	まがれい・ロースハム・鶏卵 脱脂粉乳・クリーム	マーガリン・塩こしょう・薄力粉 食塩不使用バター・グラニュー糖 ココア・小麦粉 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰 ほうれん草・いちご
15	水	肉じゃが じゃこサラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク ウインナーパイ	豚もも・しらす干し・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・ウインナーソーセージ	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 さといも・パイ皮	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり にんじん・キャベツ・スイートコーン缶詰 えのきたけ・大根・はくさい パレンシアオレンジ
16	木	鶏の竜田揚げ コールスロー 豚汁 バナナ	スキムミルク ジャムサンド	鶏もも・ロースハム・豚もも・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・シーザードレッシング さといも・食パン・いちごジャム マーガリン	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・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 バナナ
17	金	【誕生会】 鬼さんランチ 卵スープ イチゴ	リンゴジュース 焼プリンタルト	ブラックタイガー・鶏卵・焼き竹輪	米・わかめご飯の素 マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・パン粉 米ぬか油・ポークビッツ とんがりコーン・ごま油・ごま 焼プリンタルト	グリーンピース・ほうれん草 りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ カットわかめ・えのきたけ・こねぎ・いちご りんご飲料
18	土	ちゃんぽん 納豆ほうれん草 りんご	ヤクルト せんべい	豚もも・ブラックタイガー 蒸しかまぼこ・糸引き納豆 乳酸菌飲料	中華めん・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・スイートコーン缶詰 乾しいたけ・ほうれん草・りんご
20	月	ポークビーンズ コロッケ ほうれん草サラダ オレンジ	スキムミルク さつまいも蒸しパン	いんげんまめ・ウインナーソーセージ ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・三温糖 コロッケ・米ぬか油・マヨネーズ ホットケーキミックス・さつまいも	にんじん・トマト缶詰・トマトジュース ほんしめじ・ほうれん草・スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ
21	火	ミラノ風カツレツ さつま芋サラダ ワカメスープ バナナ	スキムミルク きな粉トースト	豚ヒレ・鶏卵・パルメザンチーズ ロースハム・プロセスチーズ 普通牛乳・クリーム・脱脂粉乳 きな粉	薄力粉・パン粉・米ぬか油 さつまいも・マヨネーズ・食パン マーガリン・車糖	パセリ・きゅうり・りんご・たまねぎ カットわかめ・えのきたけ・葉ねぎ・バナナ
22	水	魚の胡麻味噌焼き 春雨サラダ なつとう汁 りんご	スキムミルク お好み焼き	まさば・麦みそ・ロースハム・油揚げ 木綿豆腐・挽きわり納豆・脱脂粉乳 さくらえび・鶏卵・かつお節	三温糖・ごま・緑豆はるさめ マヨネーズ・さといも・ながいも 中力粉	きゅうり・りんご・干しぶどう・大根 たまねぎ・にんじん・こねぎ・りんご キャベツ・あおのり
24	金	鶏のスパイス焼き 卵サラダ 野菜スープ オレンジ	スキムミルク ロールサンド	鶏もも・鶏卵・ロースハム・ベーコン 脱脂粉乳・プロセスチーズ ウインナーソーセージ	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・食パン	しょうが・りんご・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
25	土	ロールパン ビーフシチュー ツナサラダ りんご	牛乳 せんべい	牛もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	ロールパン・いちご&マーガリン じゃがいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり にんじん・りんご
27	月	牛肉と切干し大根の煮物 和風サラダ 味噌汁 バナナ	スキムミルク じゃこトースト	牛もも・かに風味かまぼこ・麦みそ 脱脂粉乳・しらす干し プロセスチーズ	三温糖・米ぬか油・食パン・マヨネーズ	切干しだいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ きゅうり・レタス・わかめ・トマト 西洋かぼちゃ・こまつな・バナナ・焼きのり
28	火	煮込みおでん 納豆和え オレンジ	スキムミルク フライドポテト	焼き竹輪・ウインナーソーセージ うずら卵水煮缶詰・糸引き納豆 しらす干し・脱脂粉乳	じゃがいも・中ざら糖・マヨネーズ フライドポテト・米ぬか油	大根・にんじん・乾しいたけ・りしり昆布 キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・ら 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。