

1月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		カルシウム mg	
8 (木)	ごはん 牛乳	牛乳			たまねぎ	米			700	24.8
	和風コロッケ	牛肉 大豆粉			じやがいも 砂糖 バン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩			
	ささみサラダ	鶏ささみ肉	わかめ	にんじん	もやし キゅうり	砂糖	ごま油 醋 薄口醤油			
9 (金)	野菜たっぷりみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たいこん ごぼう たまねぎ もやし		煮干し(だし)		731	24.7
	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦					
	ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	じゃがいも 油	加レール トマトケチャップ こいくち醤油 中濃ソース ウスターソース チキンソース			
13 (火)	野菜サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン		青じそドレッシング		701	31.4
	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	鶏肉のみぞマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ			レモン果汁		卵不使用マヨネーズ	こしう 白ワイン みりん		
14 (水)	ひじきの炒め煮	豚肉 高オレイン酸大豆	ひじき	にんじん ピーマン		砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)	702	29.1
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきだけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)		
	ごはん 牛乳	牛乳			米					
15 (木)	佐賀のり入り卵焼き	卵	のり		たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油 うすくち醤油	801	35.4
	きんびられんこん	丸天		にんじん	れんこん えだまめ	砂糖	ごま油	こいくち醤油 みりん		
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)		
16 (金)	ごはん 牛乳	牛乳			米				727	34.9
	若楠ポークのしょうが焼き	豚肉 みそ			たまねぎ しょうが りんごピューレ	砂糖	油 ごま油	こいくち醤油 みりん 酒		
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 醋		
17 (土)	つんきいたご汁	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう だいこん	小麦粉 白玉粉		煮干し(だし) 塩 みりん うすくち醤油 みりん 煮干し(だし)	844	28.9
	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	さばのごま焼き	さば					ごま	こいくち醤油 酒 みりん		
18 (日)	こぼうと茎わかめの金平	豚肉	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酒 みりん	752	314
	ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい 干しいたけ こんにゃく			うすくち醤油 みりん 煮干し(だし)		
	ごはん 牛乳	牛乳			米					
19 (月)	厚揚げの中華風煮	豚肉 厚揚げ		チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	オイスター・中華スープ 塩 こいくち醤油	700	30.6
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ肉		にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごまラー油	酢 こいくち醤油		
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩		
20 (火)	ごはん 牛乳	牛乳			米				844	314
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 塩		
	おろしあえ	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	だいこん	砂糖		酢 うすくち醤油 塩		
21 (水)	のっつい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく だいこん	里芋 片栗粉	油	かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油	752	34.0
	ごはん 牛乳	牛乳			米					
	れんこん入りとうふハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳		れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉		塩 コショウ みりん こいくち醤油 酒		
22 (木)	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油	765	26.5
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく じやがいも	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	煮干し(だし)		
	ごはん 牛乳	牛乳			米					
23 (金)	ビビンバ	牛肉 豚肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 濃口醤油 トマトソース	720	24.9
	かぼちゃのチーズ焼き		チーズ	かぼちゃ				卵不使用マヨネーズ		
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	春雨	油	酒 薄口醤油 塩 コショウ 中華スープ		
24 (土)	ごはん 牛乳	牛乳			米				743	25.0
	揚げ鶏と里芋の中華あんがらめ	鶏肉		ビーマン	にんにく しょうが	里芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 醋		
	チンゲン菜とたまごのスープ	卵		チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん	たまねぎ			塩 コショウ うすくち醤油 中華スープ オイスター・ソース 酒		
25 (日)	鶏飯(けいはん)	牛乳			米				776	37.0
	・ごはん ・具	鶏肉 卵	のり	葉ねぎ	根深ねぎ しょうが 干しいたけ たくあん		油 ごま油	酒 塩 オイスター・ソース みりん こいくち醤油 こしょう		
	がね			にんじん にら	たまねぎ	さつま さとう 小麦粉 米粉	油	酒 塩 うすくち醤油		
26 (月)	ミルクパン	牛乳		牛乳 脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン		食塩 イースト	776	415
	ちゃんぽん	えび いか 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽんめん 油		塩 コショウ 酒 中華スープ うすくち・こいくち醤油		
	シーマイ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 さとう		チキンブイヨン みりん ホタテ貝エキス 塩 醤油		
27 (火)	海藻サラダ	ロースハム	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ 心のり	ほうれん草	きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油	酢 うすくち醤油	836	32.4
	おにぎり	牛乳		牛乳			米	ごま 油 塩		
	さけの塩焼き	さけ						塩		
28 (水)	干切りたくあん				だいこん	砂糖		塩 醋	687	28.9
	真だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	じやがいも		煮干し(だし)		
	びりんめし	牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 干しいたけ 切干大根	米 砂糖	ごま 油	塩 酒 みりん こいくち・うすくち醤油		
29 (木)	れんこんと鶏肉の揚げがらめ	鶏肉 みそ		いんげん	れんこん しょうが	砂糖 片栗粉	ごま 油	こいくち醤油 酒 みりん	836	356
	つぼん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	里芋		うすくち醤油 酒 みりん		
	ごはん 牛乳	牛乳			米					
30 (金)	チキン南蛮	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 コショウ こいくち醤油 醋	816	34.1
	タルタルソース							卵不使用タルタルソース		
	切干大根の炒め煮	丸天 油揚げ		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	ごま油	みりん こいくち醤油		
31 (土)	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		葉ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ	さつまいも		煮干し(だし)	816	429

★今月は地元の食材「キャベツ」、「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。