

## 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	
9 (金)	むぎごはん 牛乳	牛乳				米 麦			626	21.1	285
	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	じゃかいも	油	ガーリック トマトチップ こいくち醤油 中濃リース クリーミー キソーブ			
	やさいサラダ	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			
13 (火)	ごはん 牛乳	牛乳				米			611	26.6	361
	とりにくのみぞマヨネーズやき	鶏肉 みそ			レモン果汁			卵不使用マヨネーズ			
	ひじきのいために	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			
14 (水)	かきたまじる	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)	606	24.4	377
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
	さがのりいりたまごやき	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			
	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			
15 (木)	あつあげとこまつなみそしる	厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)	651	28.7	377
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
	とりにくのピリからやき	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油	一味唐辛子 こいくち醤油			
	こんにゃくサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし しらたき	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酢 塩 こしょう			
16 (金)	だごじる	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・こいくち醤油			
	ごはん 牛乳	牛乳				米			630	29.5	358
	さばのごまやき	さば					ごま	こいくち醤油 酒 みりん			
	ごぼうとくさわかめのきんぴら	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			
19 (月)	ちゃんこじる	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	たいこん 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)	704	24.1	293
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
	あつあげのちゅうかふうに	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	井汲-ブ 中華スープ 酒 塩 こいくち醤油			
	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			
20 (火)	はるまき	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しあわせ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩	605	27.2	278
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
	ぶりのてりやき	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	たいこん	砂糖		酢 うすくち醤油 塩			
21 (水)	のっぺいじる	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく たいこん	里芋 片栗粉	油	かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油			
	ごはん 牛乳	牛乳				米			644	28.5	396
	れんこんい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			
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
22 (木)	心じり	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	じやがいも 油		煮干し(だし)	655	22.6	357
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
	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				
	かぼちゃのチーズやき		チーズ	かぼちゃ				卵不使用マヨネーズ			
23 (金)	わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 薄口醤油 塩 コショウ 中華スープ	619	21.4	274
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
	あげどりとさといものちゅうかあんがらめ	鶏肉		ピーマン	にんにく しょうが	里芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 醋			
	チンゲンサイとたまごのスープ	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 キソーブ 酒			
26 (月)	鶏飯(けいはん)	牛乳		牛乳		米			639	21.5	283
	・ごはん ・ぐ	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 ごま	酒 塩 井汲-ブ みりん こいくち醤油 こしょう			
	かね			にんじん にら	たまねぎ	さつま芋 さとう 小麦粉 米粉	油	酒 塩 うすくち醤油			
27 (火)	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	575	28.6	360
	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			
	かいそうサラダ	ロースハム	茎わかめ 昆布 ごさかのり わかめ	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			
28 (水)	おにぎり	牛乳				米	ごま 油	塩	588	25.9	331
	さけのしおやき	さけ						塩			
	せんぎりたくあん				だいこん	砂糖		塩 醋			
	ぐだくさんみそしる	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)			
29 (木)	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	675	26.5	324
	れんこんとにくのあげがらめ	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			
	つぼんじる	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			
30 (金)	ごはん	牛乳		牛乳		米			701	28.8	382
	チキンなんばん	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 コショウ こいくち醤油 醋			
	タルタルソース							卵不使用タルタルソース			
	きりほしだいこんのいために	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			
	さつまいものみそしる	油揚げ みそ		葉ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	さつまいも		煮干し(だし)			

★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。