

# 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	たんぱく質	カルシウム	
		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		kcal	g	mg	
9 (木)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦			加-粉 塩 コシノメ がスターソース 薄口醤油 トクチャップ チョップネ 青じそドレッシング	687	20.5	277
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油					
	やさしいサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン							
10 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 酒 みりん こいくち醤油 酒 みりん うすくち醤油 みりん 煮干し(だし)	630	30.0	371
	さばのごまやき	さば					ごま					
	ごぼうとくわがめのきんぴら	豚肉	筍わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油					
14 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			煮干し(だし) 酒 塩 みりん こいくち・うすくち醤油	517	23.5	397
	こくとうパン						小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ショートニング 油				
	ごもくうどん	鶏肉	わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	うどんめん						
	あおなのわふうあえ	ツナ		ほうれん草 チンゲンサイ	えのきたけ		油 ごま	みりん こいくち醤油 酢				
15 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			塩 コシノメ こいくち醤油 酒 こいくち醤油	646	29.0	426
	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						
	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					
16 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			煮干し(だし) 酒 濃口醤油 トウモロコシ 中華スープ	680	23.8	361
	ピビンバ	牛肉		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					
	かぼちゃのチーズやき		チーズ	かぼちゃ								
17 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 酒 酢 塩 コシノメ うすくち醤油 中華スープ 丼スープ 酒	668	22.1	295
	あげとりとさといもの ちゅうかあからめ	鶏肉		ピーマン	にんにく しょうが	里芋 片栗粉 砂糖	油					
	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							
20 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 酒 塩 酢 うすくち醤油 塩 かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油	612	28.1	333
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	砂糖 片栗粉						
	おろしあえ	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	だいこん	砂糖						
	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 だいこん	里芋 片栗粉	油					
21 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			酒 こいくち醤油 塩 コシノメ 中華スープ しょう 塩 チキンスープ	686	24.6	298
	とりにくのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油					
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 だし はちみつ	卵不使用マヨネーズ					
22 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 みりん かつお節(だし) 酒 塩 うすくち・こいくち醤油 みりん	572	22.7	325
	ちくわのカレーあげ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉				
	ひじきのいために	油揚げ 高オレイン酸大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ キャベツ	砂糖	ごま油					
23 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 うすくち醤油 こいくち醤油 みりん 煮干し(だし)	609	25.5	435
	さかのりいりたまごやき	卵	のり		たまねぎ	砂糖 片栗粉	油					
	きんぴられんこん	丸天		にんじん	れんこん えだまめ	砂糖	ごま 油					
24 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 みりん 酒 こいくち醤油 酢 煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油	675	28.7	371
	わかすポークのしょうがやき	豚肉 みそ			たまねぎ しょうが りんごビューシ	黒砂糖	油 ごま油					
	ごますあえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油					
27 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 みりん かつお節(だし) 酒 塩 うすくち・こいくち醤油 みりん	701	28.8	382
	チキンなんばん	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 砂糖	油					
	タルタルソース											
	きりぼ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					
28 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			こいくち醤油 酒 みりん こいくち・うすくち醤油 こいくち醤油 酒 みりん うすくち醤油 酒 みりん	709	25.6	374
	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)				
	びりんめし	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ 切干大根	米 砂糖	ごま 油					
29 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			塩 酒 塩 酢 煮干し(だし)	591	26.6	367
	れんこんとりにくのあげがらめ	鶏肉 みそ		いんげん	れんこん しょうが	砂糖 片栗粉	ごま 油					
	つぼんじる	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	里芋						
30 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			酒 塩 丼スープ みりん こいくち醤油 しょう 酒 塩 うすくち醤油	705	27.5	350
	おにぎり						ごま 油					
	さけのしおやき	さけ										
31 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			酢 こいくち醤油 酢 こいくち醤油 酒 塩 うすくち醤油	639	21.5	283
	せんぎりたくあん				だいこん	砂糖						
	ぐたくさんみそしる	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも						
	鶏飯(けいはん)(具) 【鹿児島県の郷土料理】	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					
あつあげのちゅうかふう	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	丼スープ 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 油						
はるまき	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					