

1 月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水						
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火						
8	水	(リクエスト給食)わかめご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜のサラダ 春雨スープ もも缶	米 油 マーマレード 春雨	わかめ 鶏肉 竹輪 ツナ缶	小松菜 キャベツ 人参	436	14.6
9	木	ご飯 魚のタルタル焼き ブロッコリーのソテー かぼちゃのスープ	米 マヨネーズ 油砂糖 とうもろこし バター	ホキ スキムミルク たまご	玉葱 ブロッコリー パセリ かぼちゃ	510	15.5
10	金	ご飯 豚汁 れんごんの金平 果物	米 里芋 こんにゃく	豚肉	白菜 えのき しめじ れんこん 人参	503	18.2
11	土						
12	日						
13	月						
14	火	パン クリームシチュー 白菜とリンゴのサラダ 果物	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 白菜 りんご かぼちゃ	524	14.3
15	水	ご飯 豆腐のハンバーグ 酢みそ和え わかめスープ	米 油 小麦粉 砂糖 ふ ごま ごま油	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 みそ わかめ	玉葱 大根 キャベツ 人参	427	15.5
16	木	ご飯 魚のパン粉焼 フレンチサラダ 豆乳汁	米 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 コーン缶	ホキ 鶏肉 みそ 豆乳	パセリ きゅうり人参 玉葱 しめじ ねぎ	480	15
17	金	具うどん 白菜のごま和え 果物	うどん ごま	鶏肉 卵 かまぼこ	玉葱 人参 白菜	498	18.4
18	土						
19	日						
20	月	ご飯 親子煮 わかめの和え物 みそ汁	米 油 コーン缶 ねりごま	卵 わかめ ツナ缶 油揚げ みそ	キャベツ 大根 生椎茸 人参 ねぎ	514	15.8
21	火	ご飯 雑菜 ナムル スープ	米 ごま ごま油 砂糖 春雨	豚肉 卵	キャベツ 人参 玉葱 もやし ニら 小松菜	483	15.5
22	水	ご飯 魚のゆずみそ煮 ごま和え かきたま汁	米 砂糖 ごま でんぶん	さば しらす干し 卵 わかめ みそ	ゆず ほうれん草 白菜 人参 玉葱	465	15.2
23	木	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 果物	米 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	玉葱 干し椎茸 ニら 人参 しょうがきゅうり	523	16
24	金	ツナライス ハンバーグ ゆでブロッコリー 野菜スープ	米 バター 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋	ツナ缶 豚肉 牛肉 卵	玉葱 グリンピース 人参 ブロッコリー	549	16.8
25	土						
26	日						
27	月	ご飯 冬野菜のカレー コールスロー 果物	米 じゃが芋 バター 小麦粉 マヨネーズ	牛肉 牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 カリフラワー	456	13
28	火	パン 魚の黄金焼き ポテトサラダ あすか汁	パン小麦粉 油 砂糖 じゃが芋	メルルーサ 卵ハム 鶏肉 チーズ	きゅうり 人参 玉葱	506	16.5
29	水	野菜ラーメン 大根ときゅうりの和え物 果物	中華めん ごま油	豚肉 みそ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし 大根きゅうり	488	15.6
30	木	ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め 酢の物 みそ汁	米 油 ごま 砂糖	豚肉 竹輪 わかめ 豆腐 みそ	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン きゅうり	525	17.5
31	金	ご飯 魚の照り焼き ごまマヨネーズ和え コーンスープ	米 マヨネーズ 油 コーン缶 砂糖	さば みそ ベーコン	玉葱 人参 キャベツ	516	18.1

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

1 月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水						
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月	ご飯 カレー 温野菜のサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター	豚肉 牛乳 たまご	玉葱 人参 ブロッコ リー カリフラワー	478	14.5
7	火	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁	米 ごま でんぶん 砂糖 じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 みそ あおのり しらす干し	かぶ 人参 白菜 ほうれん草 大根	494	18
8	水						
9	木						
10	金						
11	土						
12	日						
13	月						
14	火						
15	水						
16	木						
17	金						
18	土						
19	日						
20	月						
21	火						
22	水						
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月						
28	火						
29	水						
30	木						
31	金						