

1月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をとのえる
4 水	ポークカレー 卵と春雨サラダ	ミルク エリーゼ オレンジ いりこ	豚も・鶏卵・脱脂粉乳・いりこ	じゃがいも・さつまいも・調合油 普通はるさめ・マヨネーズ・エリーゼ	たまねぎ・にんじん・日本かぼちゃ グリーンピース・きゅうり・キャベツ バレンシアオレンジ
5 木	さつまい ひじきの炒め煮	ミルク 塩せんべい バナナ いりこ	豚も・生揚げ・麦みそ・さつまい 焼き竹輪・油揚げ・脱脂粉乳・いりこ	さといも・調合油・車糖・塩せんべい	大根・たまねぎ・にんじん・ごぼう ほしひじき・青ピーマン・生しいたけ バナナ
6 金	魚の黄金焼き 添え野菜 みそ汁	ミルク フライドポテト りんご いりこ	あからお・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・いりこ	車糖・ごま・調合油・マヨネーズ じゃがいも	レタス・みかん缶詰・大根・にんじん わかめ・えのきたけ・りんご
7 土	七草かゆ きゅうりのごま和え	ミルク ぼかうけ パイン缶 いりこ	鶏も・蒸しかまぼこ・さつまい 揚げ・焼き竹輪・鶏卵・脱脂粉乳 いりこ	さといも・もち・調合油・車糖・ごま ぼかうけ	大根・はくさい・にんじん・乾しいたけ きょうな・きゅうり・りよくとうもろやし パインアップル缶詰
10 火	切り干し大根と鶏肉のごま煮 豆腐汁	ミルク ココアボール オレンジゼリー いりこ	豚も・生揚げ・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・クリーム・いりこ	ごま・調合油・車糖・さといも さつまいも・有塩バター・ゼリー	切り干しだいこん・さやいんげん・にんじん ぶなしめじ・わかめ
11 水	ひらめの簡単ポテトボール スパゲッティの添え野菜 えのきたけの野菜スープ	ミルク グリーンズナック りんご いりこ	ひらめ・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐 煮干し・いりこ	じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・かたくり粉 グリーンズナック	キャベツ・えのきたけ・りよくとうもろやし たまねぎ・にんじん・りんご
12 木	かぼちゃソボロ煮 ひじきとマカロニのサラダ	ミルク ヨーグルトのホットケ みかん いりこ	鶏ひき肉・生揚げ・プレスハム 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト 普通牛乳・いりこ	じゃがいも・調合油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキミックス・マーガリン	日本かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき きゅうり・キャベツ・スイートコーン缶詰 温州みかん
13 金	えびのかき揚げうどん ほうれん草とコーンのソテー	ミルク まがりせんべい オレンジゼリー いりこ	しばえび生調理済・鶏卵・煮干し 脱脂粉乳・いりこ	さつまいも・プレミックス粉・車糖 調合油・干しうどん・まがりせんべい ゼリー	にんじん・たまねぎ・こねぎ・りり昆布 ほうれん草・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ ゼリー
14 土	桜えびとアーモンドのカカチャハン 鶏の唐揚げ えびフライと野菜の盛り合わせ コーンスープ みかん チョコレート	ミルク ビスケット(ハード) りんご いりこ	プレスハム・さくらえび・鶏もも 脱脂粉乳・いりこ	アーモンド・調合油・車糖・かたくり粉 えびフライ・ミルクチョコレート ビスケット	ほうれん草・乾しいたけ・レタス 温州みかん・りんご
16 月	大豆入りひじきの煮物 はるさめソテー	ミルク かぼちゃと黒ごまの蒸 パイン缶 いりこ	鶏もも・だいず・生揚げ・焼き竹輪 プレスハム・鶏卵・脱脂粉乳 普通牛乳・いりこ	調合油・車糖・普通はるさめ 蒸しパン・ホットケーキミックス・ごま	ほしひじき・大根・にんじん・たまねぎ キャベツ・青ピーマン・日本かぼちゃ パインアップル缶詰
17 火	ししゃもの天ぷら スパゲッティの添え野菜 しいたけとわかめの野菜スープ	ミルク クラッカー バナナ いりこ	ししゃも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・いりこ	薄力粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ 車糖・マヨネーズ・オイルスプレクラッカー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ わかめ・バナナ
18 水	八宝菜 ひじきの炒め煮	ミルク バナボン オレンジゼリー いりこ	豚もも・するめいか・木綿豆腐 焼き竹輪・蒸しかまぼこ・さつまい 揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 いりこ	調合油・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・ゼリー	たまねぎ・乾しいたけ・はくさい・にんじん ほしひじき・青ピーマン・生しいたけ バナナ
19 木	元気くんのガーリック風味(レバー) ウインナーの添え野菜 わかめ汁	ミルク エリーゼ みかん いりこ	豚肝臓・ウインナー・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・いりこ	かたくり粉・調合油・中ざら糖・ごま油 ごま・マヨネーズ・じゃがいも エリーゼ	にら・レタス・わかめ・えのきたけ・にんじん 温州みかん
20 金	いわしハンバーグの照り焼きソース ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	ミルク 揚げせんべい りんご いりこ	まいわしすり身・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・いりこ	ごま・パン粉・車糖・有塩バター じゃがいも・さといも・揚げせんべい	たまねぎ・ほうれん草・スイートコーン缶詰 にんじん・わかめ・えのきたけ・りんご
21 土	ベーコンの五目煮 ほうれん草のごま和え	ミルク ホワイトロリータ パイン缶 いりこ	ベーコン・生揚げ・焼き竹輪・鶏卵 脱脂粉乳・いりこ	じゃがいも・調合油・車糖・ごま ホワイトロリータ	ごぼう・大根・にんじん・ほうれん草 りよくとうもろやし・パインアップル缶詰
23 月	親子汁 高菜の納豆和え	ミルク ウインナーパン オレンジゼリー いりこ	鶏もも・木綿豆腐・鶏卵・糸引き納豆 脱脂粉乳・普通牛乳・ウインナー いりこ	じゃがいも・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス・有塩バター・ゼリー	大根・にんじん・乾しいたけ・たかな漬
24 火	魚の中華風揚げ 添え野菜 豆腐汁	ミルク 塩せんべい みかん いりこ	白身魚・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・いりこ	ごま油・薄力粉・ごま・調合油 マヨネーズ・さといも・塩せんべい	たまねぎ・キャベツ・バレンシアオレンジ えのきたけ・にんじん・わかめ・温州みかん
25 水	肉じゃが 野菜のドレッシング和え	ミルク クラッカー バナナ いりこ	牛かた・プレスハム・鶏卵・脱脂粉乳 いりこ	じゃがいも・調合油・車糖 オイルスプレクラッカー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり バナナ
26 木	さけのムニエル ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	ミルク かぼちゃのヘルシーク りんご いりこ	べにざけ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・いりこ	調合油・車糖・さといも・ホットケーキミックス ピーナッツバター・ごま・有塩バター	ほうれん草・スイートコーン缶詰・にんじん 大根・日本かぼちゃ・えのきたけ・わかめ りんご
27 金	かつお入りクロック スパゲッティの添え野菜 ほうれん草のかきたま汁	ミルク グリーンズナック オレンジ いりこ	かつお缶詰・鶏卵・煮干し・脱脂粉乳 いりこ	じゃがいも・調合油・薄力粉・パン粉 マカロニ・スパゲッティ・車糖・かたくり粉 グリーンズナック	たまねぎ・レタス・ほうれん草・えのきたけ にんじん・バレンシアオレンジ
28 土	ビーフカレー ポテトサラダ みかん	ミルク クッキー パイン缶 いりこ	牛かた・ウインナー・脱脂粉乳・いりこ	じゃがいも・調合油・マヨネーズ クッキー	たまねぎ・にんじん・日本かぼちゃ グリーンピース・きゅうり・干しぶどう ミックスベジタブル・温州みかん パインアップル缶詰
30 月	だんご汁 高菜の納豆和え	ミルク ピザトースト りんご いりこ	鶏もも・油揚げ・糸引き納豆 脱脂粉乳・いりこ	白玉粉・さといも・車糖・調合油・ごま 食パン	にんじん・乾しいたけ・はくさい・たかな漬 たまねぎ・青ピーマン・りんご
31 火	魚のから揚げ ホウレン草とベーコンの炒め とろろ汁	ミルク 雪の宿 みかん いりこ	白身魚・鶏卵・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・いりこ	かたくり粉・車糖・調合油・ながいも 雪の宿	ほうれん草・にんじん・えのきたけ 温州みかん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
412 kcal	19.8 g	14.5 g	369 mg	2.2 mg	280 μg	0.26 mg	0.56 mg	26 mg