



# 1月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	174kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	ごはん	ぶりの照り焼き 紅白なます 五色野菜のお吸いもの フルーツきんとん	○	ぶり わかめ 牛乳	米 砂糖 さつまいも	だいこん にんじん 菊のり ゆず もやし ねぎ ほうれんそう パイン缶 りんご レモン	690 kcal 24.2 g 16.8 g 2.2 g
11 木	ごまハニートースト	海藻たっぷりサラダ ホワイトシチュー くだもの	○	わかめ 鶏肉 牛乳	食パン 砂糖 白ごま 練ごま じゃがいも 有塩バター 小麦粉	きゅうり 赤ピーマン とうもろこし にんじん 玉葱 マッシュルーム セロリー しょうが ブロッコリー オレンジ	687 kcal 26.9 g 33.3 g 2.5 g
12 金	わかめごはん	切りほしだいこん い ちまごや 切干大根入り卵焼き じゃこサラダ みそ汁 くだもの	○	わかめ 鶏ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 練りごま 白すりごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 切干だいこん ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ こまつな りんご	693 kcal 28.7 g 19.9 g 2.6 g
15 月	あずきごはん	鯖の西京焼き 野菜ときのこのゆかり和え みそ汁 くだもの	○	あずき さわら 油揚げ 牛乳	米 黒いりごま 砂糖 油 さつまいも	こまつな にんじん もやし えのきたけ かぶ いちご	669 kcal 30.0 g 16.5 g 2.9 g
16 火	ごはん	すき焼き煮 刻み昆布のかつお節 すまし汁	○	牛肉 焼き豆腐 刻み昆布 かつお節 かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 しらたき 焼きふ	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな きゅうり だいこん ごぼう ぶなしめじ 水菜	691 kcal 31.5 g 21.3 g 2.6 g
17 水	豆そぼろごはん	ししゃもの南蛮漬け のり和え けんちん汁 くだもの	○	大豆 たまご ししゃも 焼きのり 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 白ごま かたくり粉 油 さつまいも こんにゃく 牛乳	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ごぼう だいこん ぶなしめじ みかん	722 kcal 32.9 g 23.4 g 2.9 g
18 木	ベーコンピラフ	鶏肉のきのこソース 人参サラダ 豆乳スープ	○	ベーコン 鶏肉 クリーム 豆乳 牛乳	米 有塩バター アーモンド 油 グラニュー糖 じゃがいも	とうもろこし缶 玉葱 パセリ マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ しいたけ にんじん	702 kcal 31.5 g 29.0 g 2.9 g
19 金	えびチャーハン	焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ	○	むきえび たまご 豚ひき肉 わかめ ボンレスハム 絹ごし豆腐 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 緑豆はるさめ 白ごま 餃子の皮	ねぎ グリンピース はくさい にら にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草	748 kcal 33.1 g 22.7 g 3.7 g
焼き餃子は3年D組のリクエスト献立です							
22 月	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ にら玉スープ	○	鶏肉 わかめ 焼き海苔 たまご 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 砂糖 はちみつ 白ごま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン 玉葱 にら	649 kcal 27.3 g 21.7 g 1.8 g
23 火	ごはん	筑前煮 大根と柚子のお浸し ポテトすいとん	○	鶏肉 塩昆布 豚肉 牛乳	米 油 こんにゃく さといも 砂糖 小麦粉 有塩バター	にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 れんこん 玉葱 さやいんげん こまつな えのきたけ ねぎ	746 kcal 28.6 g 18.6 g 2.8 g
24 水	しょうゆラーメン	スタミナサラダ じゃがいもの素揚げ	○	たまご 豚肉 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな 赤ピーマン キャベツ たけのこ れんこん ぶなしめじ	637 kcal 28.6 g 24.4 g 4.4 g
ラーメンは3年C組のリクエスト献立です							
25 木	ごはん	鯖のみそ煮 野菜とわかめの梅和え あおさのすまし汁 くだもの	○	まさば わかめ 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油	しょうが えのきたけ にんじん だいこん 梅干し みかん	663 kcal 27.5 g 19.3 g 3.1 g
26 金	ごはん	めだいのハンバーグ 明日葉ときのこののり炒め みそ汁 ミルクゼリーブルーベリーソース	○	めだい 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 焼きのり アカー 牛乳	米 砂糖 パン粉 油 きび	にんにく しょうが 玉葱 にんじん あしたば ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり 西洋かぼちゃ こまつな ブルーベリージャム	720 kcal 33.2 g 19.2 g 2.9 g
27 土	キャラットライスの クリームソースがけ 文化祭	ツナとキャベツのサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 むきえび ツナ缶 ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 白ごま	にんじん 玉葱 しょうが とうもろこし缶 パセリ レモン マッシュルーム はくさい ぶなしめじ みかん缶 パイン缶 もも缶	710 kcal 25.6 g 24.0 g 2.0 g
30 火	コッペパン いちごジャム 昭和25年頃の 給食再現	くじらの竜田揚げ 白菜サラダ マカロニのクリーム煮	○	くじら肉 鶏肉 クリーム 牛乳	コッペパン かたくり粉 白ごま 油 砂糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 マカロニ	いちごジャム しょうが はくさい きゅうり にんじん 玉葱 セロリー マッシュルーム パセリ	766 kcal 35.1 g 29.8 g 3.1 g
31 水	ごはん	鯖のカレー焼き じゃが芋のきんぴら 辛し和え みそ汁	○	まさば ベーコン 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ もやし こまつな キャベツ	723 kcal 32.1 g 25.1 g 2.8 g