

令和2年



1月 給食献立表



日	曜	昼食	間食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
4	土	和風うま煮 味噌汁 お茶 じゃが芋煮 果物	ライスお焼き 牛乳	豚もも・だしパック、淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・こまつな・カットわかめ 清見オレンジ
6	月	五分つきご飯 鶏肉の焼焼き 切り昆布の炒め煮 みかん お茶 豚汁	かやくおにぎり りんご 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・米 白すりごま	しょうが・あおろり・刻み昆布・にんじん 大根・ごぼう・根深ねぎ・温州みかん 乾しいたけ・さやいんげん・焼きのり キャベツ・りんご
7	火	ご飯 鯖のカレー揚 じゃが芋のソテー 豆苗のスープ お茶 バナナ	焼きうどん みかん 牛乳	まさば・ベコンスライス・絹ごし豆腐 だしパック、豚もも・かつお節 普通牛乳	米・かたくり粉・油・じゃがいも 干しうどん	しょうが・にんじん・たまねぎ りよくとうもろし・豆苗・バナナ・キャベツ ピーマン・かぶの葉・大根の葉・大根・せり 温州みかん
8	水	すきやき風豚丼 ごま酢あえ みかん お茶	しらすおにぎり フロッコリーサラダ バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・りよくとうもろし はくさい・温州みかん・焼きのり フロッコリー・ベコン缶詰・キャベツ バナナ
9	木	五分つきご飯 干草あえ バナナ お茶 鮭の南蛮漬 みそ汁	鶏ごぼうおにぎり ツナサラダ りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏もも一口大・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・白すりごま・さつまいも・米 ごま油・はちみつ	にんじん・たまねぎ・ピーマン ほうれんそう・カットわかめ・バナナ ごぼう・焼きのり・きゅうり・大根・りんご
10	金	【 鐘開き 】 ご飯 麻婆豆腐 さつま芋サラダ きのこのスープ お茶 りんご	お雑煮風 うずら豆の甘煮 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ベコンスライス・鶏小間 うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも・白玉粉・米粉	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・きゅうり・えのきたけ・ほんしめじ りよくとうもろし・ほうれんそう・りんご 大根・万能ねぎ・バナナ
11	土	わかめご飯 おひたし 味噌汁 果物 お茶 鶏と大根煮	はちみつトースト 牛乳	鶏もも一口大・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・だし汁・食パン・バター はちみつ	乾燥わかめ・大根・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・キャベツ・カットわかめ たまねぎ・清見オレンジ
14	火	五分つきご飯 白身魚フライ さつま汁 お茶 ひじき煮 バナナ	あんぱん みかん 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・こしあん かつお節・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・さつまいも・強力粉 製菓用ゴマ油	ほしひじき・にんじん・さやいんげん・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・ほうれんそう はくさい・温州みかん
15	水	【 誕生会 】 ご飯 鶏のりんごソース マカロニサラダ 白菜のスープ お茶 みかん	誕生日のケーキ 牛乳	鶏もも・ベコンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・卵・生クリーム・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・マカロニ 薄力粉・製菓用ゴマ油	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・はくさい・ほうれんそう 温州みかん・いちご
16	木	五分つきご飯 さばの南部焼 豚ごぼう炒め みかん お茶	きのおにぎり バナナ 牛乳	まさば・豚ばら・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・ごま油 上白糖・じゃがいも・米・白すりごま	しょうが・ごぼう・にんじん・にら 温州みかん・乾しいたけ・ほんしめじ まいたけ・焼きのり・キャベツ ほうれんそう・バナナ
17	金	ハヤシライス わかめスープ お茶 ツナサラダ りんご	大学芋 フロッコリーのわかめ バナナ 牛乳	豚ばら・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・かつお節・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ さつまいも・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・セロリ・ぶなしめじ トマト缶詰・きゅうり・大根・カットわかめ ほうれんそう・りんご・フロッコリー・バナナ
18	土	納豆ご飯 ごま和え 味噌汁 果物 お茶 肉じゃが	梅じゃこおにぎり 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・じゃがいも・油・上白糖 白すりごま・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・こまつな・カットわかめ 清見オレンジ・梅干し・焼きのり
20	月	五分つきご飯 白身魚の南蛮漬 じゃが芋のソテー お茶 みそ汁	にゅうめん りんご 牛乳	白身魚・ベコンスライス・油揚げ だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・じゃがいも そうめん・ひやむぎ	にんじん・たまねぎ・ピーマン カットわかめ・根深ねぎ・ほうれんそう バナナ・大根・乾しいたけ・万能ねぎ だし昆布・りんご
21	火	ご飯 ポークチャップ フロッコリーサラダ 豆乳スープ お茶 みかん	みそおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ	豚ばら・豚もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 ベコンスライス・豆乳・淡色辛みそ 鶏肝臓・普通牛乳	米・油・上白糖・じゃがいも・だし汁 かたくり粉	たまねぎ・フロッコリー・にんじん キャベツ・トマト缶詰・キャベツ・ほうれんそう 温州みかん・しょうが・バナナ
22	水	鮭そぼろ丼 ごま酢あえ みそ汁 りんご お茶	さつま芋ぱん ドレッシングサラダ みかん 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・さつまいも はちみつ・油	だし昆布・にんじん・切のり・きゅうり りよくとうもろし・なめこ・ほうれんそう カットわかめ・りんご・キャベツ 温州みかん
23	木	五分つきご飯 さつま芋と昆布煮 春雨スープ お茶 焼肉	ひじきおにぎり うずら豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・鶏小間・油揚げ うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・さつまいも 緑豆はるさめ・米	にんじん・キャベツ・りよくとうもろし ピーマン・刻み昆布・はくさい・根深ねぎ ほうれんそう・温州みかん・ほしひじき バナナ
24	金	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 中華風サラダ バナナ お茶 豚汁	もち米団子 バナナ 牛乳	まさば・ベコンスライス・豚もも 絹ごし豆腐・だしパック・淡色辛みそ 豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 緑豆はるさめ・上白糖・ごま油 もち米	しょうが・にんじん・きゅうり りよくとうもろし・大根・ごぼう・根深ねぎ バナナ・たまねぎ・ほうれんそう・はくさい
25	土	しらすご飯 ごま和え 味噌汁 果物 お茶 ぎせい豆腐	かやくおにぎり 果物 牛乳	しらす干し・絹ごし豆腐・鶏ひき肉 だしパック・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉 白すりごま	にんじん・だし昆布・たまねぎ・乾しいたけ キャベツ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり
27	月	五分つきご飯 鶏のトマトソース 和風ポテトサラダ みかん お茶	鮭おにぎり キャベツ昆布和え バナナ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ベコンスライス 絹ごし豆腐・油揚げ・だしパック 甘塩鮭・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・米・白いりゴマ・ごま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・はくさい・ほうれんそう 温州みかん・焼きのり・塩昆布・バナナ
28	火	ご飯 白身魚のソテーがけ 春雨炒め バナナ お茶	ココアトースト 子キンサラダ みかん 牛乳	白身魚・だしパック・豚ひき肉 木綿豆腐・ささ身・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 普通はるさめ・ごま油・食パン バター・グラニュー糖・はちみつ	しょうが・たまねぎ・にんじん りよくとうもろし・にら・えのきたけ ほんしめじ・根深ねぎ・ほうれんそう バナナ・きゅうり・キャベツ・温州みかん
29	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 りんご お茶 みそ汁	かやくおにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・油揚げ・だしパック 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白いりゴマ さつまいも・米	たまねぎ・切干しだいごん・にんじん さやいんげん・ぶなしめじ・ほうれんそう りんご・乾しいたけ・ごぼう・焼きのり かぼちゃ・バナナ
30	木	ご飯 鮭フライ 五目きんぴら バナナ お茶 みそ汁	蒸しパン りんご 牛乳	生鮭・だしパック・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 ごま油・じゃがいも・白いりゴマ	ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・ほうれんそう バナナ・キャベツ・きゅうり・りんご
31	金	カレーライス 切り昆布サラダ きのこのスープ お茶 いよかん	わかめおにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・白すりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 刻み昆布・りよくとうもろし・えのきたけ ほんしめじ・根深ねぎ・ほうれんそう いよかん・乾燥わかめ・きゅうり・バナナ

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	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
599 kcal	23.0 g	15.8 g	201 mg	2.5 mg	374 μg	0.39 mg	0.40 mg	41 mg