



# 1月 給食献立表



令和3年

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 月	五分つきご飯 鮭の磯焼き 五目きんぴら みそ汁 りんご お茶	あんかけうどん みかん 牛乳	生鮭・だしパック・赤色辛みそ・鶏もも 油揚げ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 じゃがいも・干しうどん・かたくり粉	あおりの・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・カットわかめ・根深ねぎ こまつな・りんご・はくさい・だし昆布 ほうれんそう・温州みかん
5 火	ご飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ 白菜のスープ みかん お茶	ライスお焼き ごま和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・だしパック 普通牛乳	米・油・上白糖・はちみつ・白すりごま	たまねぎ・にんじん・きゅうり・大根 はくさい・ほうれんそう・温州みかん キャベツ・バナナ
6 水	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 豚汁 パナナ お茶 千草あえ	梅じゃこおにぎり 金時豆の甘露煮 りんご 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・しらす干し うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・米・白いりごま	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・万能ねぎ・バナナ・梅干し 焼きのり・りんご
7 木	【七草粥】 すきやき風豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 りんご お茶	さつま芋はん 即席漬け パナナ 牛乳 七草粥	豚ばら・豚もも・だしパック・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・さつまいも 白いりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ブロッコリー・ホーロー缶詰 キャベツ・にら・りんご・きゅうり・バナナ かぶ・かぶ葉・大根葉・大根・せり
8 金	【鏡開き】 五分つきご飯 白身魚の葱ソース マカロニサラダ わかめスープ パナナ お茶	お雑煮風 蒸し南瓜 みかん 牛乳	白身魚・バ・コンスタイ・絹ごし豆腐 だしパック・鶏小間・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・マカロニ・白玉粉・米粉	しょうが・根深ねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・カットわかめ・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・乾しいたけ・大根 万能ねぎ・かぼちゃ・温州みかん
9 土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・白いりごま	だし昆布・にんじん・切のり・ほうれんそう はくさい・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・乾燥わかめ
12 火	五分つきご飯 さばの照焼 豚ごぼう炒め みそ汁 バナナ お茶	ココアトースト 白菜漬け みかん 牛乳	まさば・豚ばら・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・油・ごま油・上白糖 食パン・バター・グラニュー糖 白いりごま	しょうが・ごぼう・にんじん・なめこ ほうれんそう・カットわかめ・バナナ はくさい・きゅうり・温州みかん
13 水	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐スープ みかん お茶	きのごおにぎり ごま酢あえ りんご 牛乳	豚ばら・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・油揚げ・普通牛乳	にんじん・たまねぎ・セロリー・がなめじ トマト缶詰・きゅうり・大根・根深ねぎ こまつな・温州みかん・乾しいたけ ほんしめじ・まいたけ・焼きのり りよくとうもろやし・りんご	
14 木	五分つきご飯 鮭の南部焼 じゃが芋のきんぴら みそ汁 パナナ お茶	茶飯おにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	生鮭・豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・白いりごま じゃがいも・上白糖・米	しょうが・にんじん・ピーマン・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・バナナ・焼きのり りんご
15 金	ご飯 鶏のりんごソース 和風ポテトサラダ 豆苗のスープ みかん お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・バ・コンスタイ・絹ごし豆腐 だしパック・こしあん・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・白いりごま・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・りよくとうもろやし・豆苗 温州みかん・バナナ
16 土	納豆ご飯 白身魚の野菜あんかけ ごま和え 味噌汁 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・甘塩鮭・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・白いりごま	しょうが・乾しいたけ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・カットわかめ 清見オレンジ・焼きのり
18 月	ご飯 白身魚フライ ごま酢あえ けんちん汁 バナナ お茶	五目そうめん りんご 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・鶏もも一口大・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 白すりごま・ごま油 そうめん・ひやむぎ	きゅうり・りよくとうもろやし・にんじん・ごぼう 大根・ほうれんそう・バナナ・乾しいたけ だし昆布・りんご
19 火	五分つきご飯 肉豆腐煮 春雨サラダ みそ汁 みかん お茶	大学芋 ささみ和え バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・だしパック・ツナ缶 油揚げ・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・上白糖・緑豆はるさめ 油・ごま油・じゃがいも・さつまいも 白いりごま	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり りよくとうもろやし・にら・温州みかん キャベツ・バナナ
20 水	鮭そぼろ丼 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	じゃぶおにぎり ごま和え みかん 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・赤色辛みそ 鶏小間・普通牛乳	米・上白糖・油・白すりごま	だし昆布・にんじん・切のり 切干しだいこん・さやいんげん カットわかめ・根深ねぎ・こまつな・バナナ たまねぎ・キャベツ・温州みかん
21 木	【誕生会】 ご飯 焼肉 ブロッコリーのわか和え 豆苗のスープ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚もも・だしパック・かつお節 絹ごし豆腐・卵・生クリーム 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりごま 薄力粉・製菓用ゴマ油	にんじん・キャベツ・ピーマン・ブロッコリー りよくとうもろやし・豆苗・りんご・いちご
22 金	五分つきご飯 鯖のカレー揚 じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	わかめおにぎり チキンサラダ りんご 牛乳	まさば・鶏ひき肉・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・米・白いりごま はちみつ	しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・バナナ 乾燥わかめ・きゅうり・りんご
23 土	和風うま煮丼 大根サラダ 味噌汁 果物 お茶	蒸しパン 果物 牛乳	豚もも・バ・コンスタイ・だしパック 淡色辛みそ・卵・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま・薄力粉	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・大根・きゅうり・カットわかめ 清見オレンジ
25 月	カレーライス 和風サラダ 豆腐スープ みかん お茶	焼きおにぎり もやしサラダ バナナ 牛乳	豚もも・しらす干し・絹ごし豆腐 だしパック・バ・コンスタイ・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ ごま油・上白糖	にんじん・乾しいたけ・しょうが・りんご・大根 きゅうり・根深ねぎ・こまつな・温州みかん りよくとうもろやし・バナナ
26 火	炊き込み御飯 鮭の照焼 千草あえ みそ汁 バナナ お茶	はちみつトースト ドレッシングサラダ みかん 牛乳	油揚げ・生鮭・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま さつまいも・食パン・バター・はちみつ	にんじん・乾しいたけ・ごぼう・だし昆布 しょうが・ほうれんそう・カットわかめ バナナ・きゅうり・キャベツ・温州みかん
27 水	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋と昆布煮 コーン入りスープ りんご お茶	鮭おにぎり 昆布和え バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・甘塩鮭・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも・白いりごま	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・刻み昆布・ホーロー缶詰・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・りんご・焼きのり 塩昆布・バナナ
28 木	五分つきご飯 さばの南部焼 じゃが芋のきんぴら 豚汁 バナナ お茶	金時パン 即席漬け りんご 牛乳	まさば・豚ひき肉・豚もも・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・油・白いりごま じゃがいも・上白糖・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・ごま油	しょうが・にんじん・ピーマン・大根・ごぼう 根深ねぎ・バナナ・キャベツ・きゅうり りんご
29 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風ポテトサラダ 白菜のスープ みかん お茶	茶飯おにぎり レバーの甘辛煮 パナナ 牛乳	鶏もも・バ・コンスタイ・絹ごし豆腐 だしパック・鶏肝臓・普通牛乳	米・かたくり粉・油・じゃがいも 上白糖	しょうが・にんじん・キャベツ・ブロッコリー はくさい・ほうれんそう・温州みかん 焼きのり・バナナ
30 土	そぼろ丼 野菜炒め 味噌汁 果物 お茶	きつねうどん 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚もも・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・鶏もも一口大 普通牛乳	米・上白糖・油・ごま油・干しうどん	だし昆布・にんじん・切のり・たまねぎ キャベツ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・根深ねぎ・乾しいたけ

## ☆ 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
593 kcal	23.7 g	15.5 g	198 mg	2.6 mg	568 μg	0.36 mg	0.42 mg	39 mg