



1月 給食献立表



令和4年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる
4	火	五分つきご飯 白身魚フライ 切干大根と昆布炒め煮 みそ汁 りんご お茶	あんぱん 即席漬け みかん 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・こしあん・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも・強力粉 製菓用ゴマ油・白いりゴマ・ごま油	切干だいこん・にんじん・刻み昆布 さやいんげん・たまねぎ・カットわかめ りんご・キャベツ・きゅうり・温州みかん
5	水	カレーライス 大根しらすサラダ わかめスープ りんご お茶	梅みそおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚もも・しらす干し・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・かつお節 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ ごま油・上白糖・だし汁	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・きゅうり・カットわかめ・根深ねぎ 梅干し・かぼちゃ・バナナ
6	木	五分つきご飯 鮭の南部焼 豆腐ハンバーグのこ汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり ごま和え りんご 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉 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・油・白いりゴマ ごま油・米・白すりごま・上白糖	しょうが・りょくどうもやし・にんじん・にら えのきたけ・ほんしめじ・なめこ 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・キャベツ りんご
7	金	ご飯 揚げ鶏の葱ソース 和風ポテトサラダ 春雨スープ みかん お茶	げやううどん バナナ 牛乳粥	鶏もも・ベーコン・コリスイテ・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油 だし汁・じゃがいも・緑豆はるさめ 干しうどん	しょうが・根深ねぎ・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・たまねぎ・バナナ かぶの葉・大根の葉・大根・せり
8	土	納豆ご飯 白身魚の揚げ煮 野菜炒め 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 豚もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ キャベツ・カットわかめ・清見オレンジ
11	火	【鏡開き】 五分つきご飯 煮込みハンバーグ 千草あえ コーン入りスープ りんご お茶	お雑煮風 金時豆の甘煮 みかん 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・絹ごし豆腐 鶏小間・うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白すりごま・白玉粉・米粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう かぶ・缶詰・キャベツ・こまつな りんご・乾しいたけ・大根・万能ねぎ 温州みかん
12	水	五分つきご飯 鯛のカレー揚 切り昆布の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米	しょうが・刻み昆布・にんじん カットわかめ・根深ねぎ・バナナ 焼きのり・りんご
13	木	五分つきご飯 焼肉 マカロニサラダ わかめスープ みかん お茶	かりんとう風 ツナ和え バナナ 牛乳	鶏もも・だしパック・ベーコン・コリスイテ 絹ごし豆腐・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・マカロニ・食パン 黒砂糖・バター	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう 温州みかん・バナナ
14	金	五分つきご飯 白身魚のソテー じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	もち米団子 ごま和え みかん 牛乳	白身魚・だしパック・鶏ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・豚ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・さつまいも もち米・ごま油・白すりごま	しょうが・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・バナナ・ブロッコリー 温州みかん
15	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・上白糖	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・焼きのり
17	月	ご飯 鶏かつ 春雨和え 豆苗のスープ バナナ お茶	ひじきおにぎり ごま酢あえ みかん 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・油揚げ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 緑豆はるさめ・ごま油・白すりごま	にんじん・カットわかめ・キャベツ りょくどうもやし・豆苗・バナナ ほしひじき・きゅうり・温州みかん
18	火	鮭そぼろ丼 五目さんびら みそ汁 バナナ お茶	はちみつトースト チキンサラダ りんご 牛乳	鶏ひき肉・甘塩・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・上白糖・ごま油・食パン・バター はちみつ・油	だし昆布・にんじん・切のり・ごぼう 乾しいたけ・さやいんげん・カットわかめ 大根・ほうれんそう・バナナ・きゅうり キャベツ・りんご
19	水	ハヤシライス りんごサラダ 白菜のスープ みかん お茶	大学芋 ツナ和え バナナ 牛乳	豚ばら・絹ごし豆腐・だしパック ツナ缶・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・さつまいも 白いりゴマ・ごま油	にんじん・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・トマト缶詰・きゅうり キャベツ・りんご・はくさい・ほうれんそう 温州みかん・バナナ
20	木	【誕生会】 ご飯 さばの照焼 さつま芋と昆布煮 豚汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさば・豚もも・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	米・油・さつまいも・上白糖・薄力粉 製菓用ゴマ油	しょうが・刻み昆布・にんじん・大根 ごぼう・ほうれんそう・バナナ・いちご
21	金	ご飯 肉豆腐煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 りんご お茶	かやくおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・鶏肝臓 普通牛乳	米・上白糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ブロッコリー・ホトトギス・キャベツ はくさい・ぶなしめじ・カットわかめ りんご・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・しょうが バナナ
22	土	五分つきご飯 白身魚の揚げ煮 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	げやう おにぎり 果物 牛乳	白身魚・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米	ほうれんそう・にんじん・カットわかめ きゅうり・キャベツ・たまねぎ 清見オレンジ
24	月	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豚ごぼう炒め みそ汁 りんご お茶	あんぱん 昆布和え バナナ 牛乳	生鮭・豚ばら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	五分つき米・上白糖・ごま油 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油 白いりゴマ	あおりのり・ごぼう・にんじん りょくどうもやし・えのきたけ ほうれんそう・りんご・キャベツ・塩昆布 バナナ
25	火	五分つきご飯 ポークチャップ 和風ポテトサラダ きのこのスープ バナナ お茶	焼きおにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	豚ばら・豚もも・ベーコン・コリスイテ 絹ごし豆腐・木綿豆腐・だしパック うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・りんご
26	水	五分つきご飯 白身魚のりんごソース じゃが芋のさんびら みそ汁 みかん お茶	白ごまクッキー チキンサラダ バナナ 牛乳	白身魚・豚もも・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵・ささ身 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・薄力粉 製菓用ゴマ油・黒砂糖・白すりごま 白いりゴマ・はちみつ	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン なめこ・ほうれんそう・カットわかめ 温州みかん・きゅうり・キャベツ・バナナ 白いりゴマ
27	木	五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ 千草あえ 根菜の味噌汁 バナナ お茶	ぶりのおにぎり 中華風ポテトサラダ みかん 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・ぶり 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・さといも・米 ごま油	しょうが・にんじん・ほうれんそう・ごぼう かぶ・かぶの葉・バナナ・焼きのり ブロッコリー・ホトトギス・キャベツ 温州みかん
28	金	五分つきご飯 鯖のトマトソース ドレッシングサラダ 豆乳スープ りんご お茶	豚肉うどん バナナ 牛乳	まさば・淡色辛みそ・ベーコン・コリスイテ 豆乳・豚ばら・油揚げ・だしパック 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・はちみつ・じゃがいも だし汁・干しうどん	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・ほうれんそう・りんご 乾しいたけ・だし昆布・万能ねぎ バナナ
29	土	和風うま煮丼 さつま芋の甘煮 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚もも・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・ごま油 さつまいも	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・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
31	月	キーマカレー 和風サラダ 豆苗のスープ りんご お茶	鮭おにぎり もやしサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・甘塩・ベーコン・コリスイテ 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご カットわかめ・きゅうり・キャベツ りょくどうもやし・豆苗・焼きのり・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
580 kcal	23.6 g	16.5 g	196 mg	2.6 mg	516 μg	0.38 mg	0.42 mg	37 mg