



# 1月 給食献立表



令和6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	木	五分つきご飯 焼肉 さつま芋と昆布煮 みそ汁 みかん お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 金時豆・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・米	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 カットわかめ・大根・ぶなめし こまつな・温州みかん・焼きのり・りんご
5	金	【七草粥】 五分つきご飯 白身魚フライ 五目煮豆 わかめスープ パナナ お茶	あんぱん 即席漬け みかん 牛乳 七草粥	白身魚・だいず・木綿豆腐 だしパック・こしあん・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・強力粉・米油・白いりゴマ ごま油・米	にんじん・ごぼう・だし昆布 カットわかめ・たまねぎ・こまつな バナナ・キャベツ・きゅうり・温州みかん かぶの葉・大根の葉・大根・せり
6	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・上白糖	だし昆布・にんじん・切のり・こまつな はくさい・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん・焼きのり
9	火	五分つきご飯 煮込みハンバーグ 千草あえ みそ汁 みかん お茶	ココアトースト ツナサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白すりごま・食パン・バター グラニュー糖・はちみつ	たまねぎ・にんじん・こまつな・なめこ カットわかめ・温州みかん・きゅうり 大根・バナナ
10	水	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 春雨炒め けんちん汁 バナナ お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	白身魚・豚ひき肉・油揚げ だしパック・木綿豆腐・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・普通はるさめ・米 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん りょくとうもやし・たまねぎ・ぶなめし こまつな・大根・万能ねぎ・バナナ 乾燥わかめ・りんご
11	木	【鏡開き】 すきやき豚丼 ブロッコリーのわか和え みそ汁 りんご お茶	きなこ芋餅 ささみ和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック かつお節・木綿豆腐・淡色辛みそ きな粉・ささ身・普通牛乳	米・油・上白糖・白玉粉・米粉 さつまいも・白すりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・ブロッコリー・えのきたけ りょくとうもやし・カットわかめ・りんご キャベツ・バナナ
12	金	五分つきご飯 鯖のトマトソース 大根サラダ 豆乳スープ バナナ お茶	蒸しパン おひたし りんご 牛乳	まさば・淡色辛みそ・A-コリアイ 豆乳・卵・かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・じゃがいも だし汁・薄力粉	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・大根 にんじん・きゅうり・ホウ・缶詰 こまつな・バナナ・はくさい・りんご
13	土	五分つきご飯 豚肉の生姜焼き 磯辺和え 味噌汁 果物 お茶	鯖おにぎり 果物 牛乳	豚もも・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・甘塩鮭・普通牛乳	五分つき米・油・米・白いりゴマ	たまねぎ・しょうが・こまつな・にんじん ぶなめし・切のり・カットわかめ 清見オレンジ・焼きのり
15	月	五分つきご飯 白身魚フライ 大豆とひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	ベーコンぱん 金時豆の甘煮 すいか 牛乳	白身魚・だいず・油揚げ だしパック・淡色辛みそ A-コリアイ・金時豆・乾・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・米油	ほしひきぎ・にんじん・さやいんげん 根深ねぎ・えのきたけ・こまつな・バナナ すいか
16	火	【魚の解体】 菜飯 鶏のりんごソース マカロニサラダ 豆苗のスープ みかん お茶	お魚おにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	しらす干し・豚もも・A-コリアイ 絹ごし豆腐・木綿豆腐・だしパック 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 マカロニ	こまつな・りんご・たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし・豆苗 温州みかん・かぼちゃ・バナナ
17	水	五分つきご飯 鯖のカラー揚 切り昆布の炒め煮 みそ汁 パナナ お茶	もち米団子 ごま酢あえ みかん 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・もち米・ごま油 白すりごま	しょうが・刻み昆布・にんじん・たまねぎ ぶなめし・こまつな・バナナ カットわかめ・りょくとうもやし・キャベツ 温州みかん
18	木	【誕生日会】 五分つきご飯 麻婆豆腐 春雨炒め うどんのとろみスープ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ 薄力粉・米油	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・りょくとうもやし たまねぎ・ぶなめし・こまつな A-コリアイ・缶詰・ホウ・缶詰・りんご いちご
19	金	五分つきご飯 鯖の南部焼 豆腐ソテー みそ汁 バナナ お茶	ライスお焼き 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉・油揚げ だしパック・淡色辛みそ 金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ ごま油・米・上白糖	しょうが・りょくとうもやし・にんじん・にら カットわかめ・大根・こまつな・バナナ りんご
20	土	和風うま煮丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	鯖おにぎり 果物 牛乳	豚もも・かつお節・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 白いりゴマ	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 キャベツ・カットわかめ・清見オレンジ 焼きのり
22	月	カレーライス ブロッコリーサラダ 白菜のスープ りんご お茶	梅わかめおにぎり 大豆きな粉 パナナ 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック だいず水煮・きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご ブロッコリー・ホウ・缶詰・キャベツ はくさい・こまつな・梅干し・乾燥わかめ バナナ
23	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋のきんぴら みそ汁 パナナ お茶	はちみつポテト チキンサラダ りんご 牛乳	まさば・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック・卵・豆乳 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・さつまいも 米油・はちみつ	しょうが・にんじん・ピーマン・大根 ぶなめし・こまつな・バナナ・きゅうり キャベツ・りんご
24	水	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース 切干大根と昆布炒め煮 豆苗のスープ みかん お茶	げやが おにぎり ブロッコリーのわか和え バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・鶏小間・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・だし汁・米	しょうが・根深ねぎ・切干しいたけ にんじん・刻み昆布・さやいんげん りょくとうもやし・豆苗・温州みかん たまねぎ・ブロッコリー・バナナ
25	木	五分つきご飯 鯖の磯焼き 千草あえ 豚汁 パナナ お茶	あんぱん 白菜漬け みかん 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・豚もも 木綿豆腐・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりごま・強力粉・薄力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	あおりの・にんじん・こまつな・大根 ごぼう・万能ねぎ・バナナ・はくさい きゅうり・温州みかん
26	金	五分つきご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ きのこのスープ りんご お茶	ふりかけおにぎり ささみ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・A-コリアイ 絹ごし豆腐・だしパック ちりめんじゃこ・かつお節・ささ身 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・じゃがいも・米・ごま油 白すりごま	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ぶなめし・根深ねぎ こまつな・りんご・バナナ
27	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ 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	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・米	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・こまつな・カットわかめ 清見オレンジ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり
29	月	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 パナナ お茶	ほうとう風うどん バナナ 牛乳	まさば・淡色辛みそ・A-コリアイ 豆乳・豚もも・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・こまつな・バナナ 大根・かぼちゃ・乾しいたけ・根深ねぎ だし昆布
30	火	鯖そぼろ丼 五目煮豆 みそ汁 りんご お茶	茶飯おにぎり 和風サラダ パナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・だいず だしパック・淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・上白糖・油・じゃがいも	だし昆布・にんじん・切のり・ごぼう たまねぎ・こまつな・りんご・焼きのり きゅうり・キャベツ・バナナ
31	水	五分つきご飯 焼肉 マカロニサラダ わかめスープ パナナ お茶	豆腐きなこドーナツ おひたし みかん 牛乳	豚もも・だしパック・A-コリアイ 絹ごし豆腐・木綿豆腐・きな粉 かつお節・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・薄力粉	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・こまつな バナナ・温州みかん

## ☆ 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
578 kcal	23.8 g	16.3 g	211 mg	2.8 mg	345 μg	0.42 mg	0.40 mg	37 mg

★食材の納入により献立変更がございます