

1月度の献立表

日付	献立	主な材料名
9日(金)	カレーライス グリーンサラダ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 バーマントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤・黄)
10日(土)	五目うどん 炊き込みご飯	細うどん 鶏もも肉 うす揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ 出し昆布 ツナフレーク 人参 (冷)ごぼう えのき茸
13日(火)	ヤンニョンフィッシュ 味噌煮(大根・こんにやく・ちくわ) ピーマンの挽肉炒め スープ	骨なしたら 小麦粉 片栗粉 にんにく 土生姜 キャベツ 大根 板こんにやく(国) 煮込みちくわ 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 豆腐 わかめ(国)
14日(水)	マーボー野菜 いかの天ぷら ちくわとチーズのおかか和え かき玉汁	豚ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 人参 なす 青ねぎ 片栗粉 ロールイカ 小麦粉 卵 ちくわ サラダチーズ キャベツ (冷)コーン 人参 花かつお 卵 おつゆ麩
15日(木)	十六穀米 鶏肉の根菜煮 フライビーンズ 春雨の酢の物 味噌汁 キムチ	十六穀米 鶏もも肉 大根 人参 ごぼう(国) (冷)れんこん 板こんにやく(国) 煮込みちくわ (冷)グリーンピース 水煮大豆 白ごま 春雨 わかめ(国) 人参 キャベツ 花麩 青ねぎ キムチ
16日(金)	キムチチゲ れんこん挟みフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ ニラ 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
19日(月)	ちゃんぽん麺 ミニ玉子チャーハン	中華そば 豚肉 煮込みちくわ キャベツ 玉ねぎ 人参 太もやし 青ねぎ きくらげ 色板かまぼこ 卵 玉ねぎ 青ねぎ 人参 白ごま
20日(火)	《パン給食》 パン ベーコンクリームシチュー フライドチキン みかん	バターロール ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 普通牛乳 クリームシチュールウ 鶏もも肉 土生姜 にんにく ハーブミックス 小麦粉 卵 キャベツ みかん
21日(水)	ピピンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま キムチ
22日(木)	豚肉のねぎ塩炒め フライドポテト れんこんのツナひじき和え 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ(国) 青ねぎ にんにく キャベツ フライドポテト 金平れんこん ツナフレーク ひじき 花麩 うす揚げ えのき茸
23日(金)	鶏肉のチリソース 厚揚げのおかか煮 小松菜のナムル 春雨スープ	鶏もも肉 玉ねぎ にんにく 土生姜 片栗粉 キャベツ 厚揚げ 花かつお 小松菜 人参 白ごま 春雨 干しいたけ 白ねぎ(国) 土生姜
26日(月)	たらの野菜あん 大根とベーコンのコンソメ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	骨なしたら 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき茸 干しいたけ 片栗粉 大根 ベーコン 人参 白菜 胡瓜 ゆかり粉 うす揚げ わかめ(国) 青ねぎ
27日(火)	カツとじ丼 豆腐サラダ 味噌汁	豚ロースカツ肉 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 卵 青ねぎ 豆腐 キャベツ わかめ(国) (冷)コーン 玉ねぎ おつゆ麩 人参
28日(水)	カレーうどん 蒸し鶏のごまドレ和え わかめおにぎり	細うどん 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ うす揚げ バーマントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ 片栗粉 出し昆布 白菜 太もやし 鶏むね肉 胡瓜 人参 わかめご飯の素
29日(木)	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大学芋 キャベツの甘酢和え すまし汁	牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう(国) (冷)グリーンピース 土生姜 さつま芋 はちみつ 黒ごま キャベツ 胡瓜 白ごま 豆腐 わかめ 青ねぎ
30日(金)	甘酢肉団子 ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮たけのこ きくらげ にんにく 片栗粉 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ スパゲティ 胡瓜 卵 大根 うす揚げ 青ねぎ
31日(土)	鶏クッパ 野菜かき揚げ キムチ	鶏もも肉 豆もやし 大根 人参 水煮たけのこ 干しいたけ 卵 青ねぎ にんにく 土生姜 さつま芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 小麦粉 卵 キムチ

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園	6日(火)	ポークビーンズ ごぼうサラダ じゃこおにぎり	豚肉 水煮大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース トマト缶 (冷)ごぼう 人参 ひじき (冷)コーン ちりめんじゃこ 白ごま
こども園	7日(水)	オムライス ほうれん草の和え物 スープ	鶏もも肉 玉ねぎ 本しめじ (冷)グリーンピース 卵 ほうれん草 太もやし うす揚げ 人参 キャベツ 人参 (冷)コーン
こども園	8日(木)	チャプチェ風 バターコーン 大根の塩吹き昆布和え 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 春雨 人参 小松菜 しいたけ パプリカ(赤・黄) にんにく 白ごま (冷)コーン 人参 バター 大根 塩吹き昆布 玉ねぎ うす揚げ 青ねぎ
こども園	17日(土)	鶏つくねの和風ポトフ キャベツの玉子炒め さつま芋ご飯	鶏ももミンチ 玉ねぎ 青ねぎ 卵 土生姜 片栗粉 玉ねぎ 人参 大根 本しめじ キャベツ きくらげ 卵 さつま芋
こども園	24日(土)	お好み焼き けんちん汁 おにぎり	キャベツ 豚ミンチ むきえび 青ねぎ 天かす お好み焼き粉 卵 青のり粉 花かつお 大根 人参 つきこんにやく(国) 煮込みちくわ 豆腐 青ねぎ 白ごま

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量単位)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準 ※	650	22.0 (13～20%)	18.0 (20～30%)	200	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満

※小学生(4年生)
一人1回当たり