

1月 献立表



日	献立・配膳図	使用材料名	日	献立・配膳図	使用材料名											
11 火	法蓮草サラダ エビフライ2尾 みかん 紅白餅入 味噌汁	(エビフライ)・ツナ・味噌・牛乳 米・ドレッシング・紅白餅・菜種油 法蓮草・コン・切干大根・キャベツ かぶ・葱・白菜・玉葱・人参・みかん	21 金	ナムル 春巻き 麻婆豆腐	(春巻)・冷凍豆腐・豚肉・牛肉 牛乳 米・ゴマ・豆板醤・味噌・コチジャン 澱粉・三温糖・菜種油 小松菜・人参・切干大根・葱・玉葱 生姜・ニンニク											
12 水	もやし炒め 豚ロース焼 ココア ムース 豆腐と卵の 中華スープ	豚肉・卵・豆腐・牛乳 米・焼肉のタレ・菜種油・中華だし ココアムース もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱 しめじ・葱・椎茸・青梗菜・白菜	24 月	ブラートカルトツフェルン ウインナー1本 アイントプフ風	ウインナー・ベーコン・鶏肉 5種豆・牛乳 米・じゃが芋・コンソメ・菜種油 玉葱・キャベツ・人参・小松菜											
13 木	フロccoliー 胡麻和え アジフライ 筑前煮	(アジフライ)・鶏肉・牛乳 米・里芋・ゴマ・菜種油・三温糖 フロccoliー・人参・しめじ・ごぼう 蓮根・蒟蒻	25 火	肉じゃが 赤カレイフライ お米の ムース 豆腐の味噌汁	(赤カレイフライ)・豆腐・豚肉・味噌 ワカメ・ひじき・牛乳 米・じゃが芋・三温糖・お米のムース 人参・玉葱・インゲン・小松菜 もやし											
14 金	冬のチキンカレー 麦ご飯 福神着け 牛蒡 サラダ	鶏肉・ツナ・牛乳 米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油 玉葱・人参・大根・牛蒡・胡瓜 福神漬	26 水	春雨中華 サラダ 鶏肉の唐揚 2個 豚汁	鶏肉・(錦糸卵)・ハム・豚肉・薄揚 味噌・牛乳 米・じゃが芋・春雨マロニー ドレッシング・天ぷら粉・菜種油 胡瓜・もやし・キャベツ・大根・人参 牛蒡・しめじ・葱・生姜・ニンニク・蒟蒻											
17 月	五目煮豆 牛肉コロッケ 小松菜の 味噌汁	(牛肉コロッケ)・大豆・しらす・薄揚 炊込ワカメの素・ひじき・味噌・牛乳 米・菜種油・三温糖 牛蒡・人参・椎茸・小松菜・大根 玉葱・白菜・蒟蒻	27 木	チャブチェ 韓国風鮭の照焼 ワカメと卵の 韓国風スープ 紫芋チップス	鮭・豚肉・牛肉・卵・ワカメ・牛乳 米・春雨・中華だし・ごま油・蒲焼のタレ 三温糖・でんぷん・紫芋チップス しめじ・ピーマン・人参・ニンニク 生姜											
18 火	きのこ ソテー ホキのムニエル 根菜 スープ	ホキ・大豆・ベーコン・鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・天ぷら粉・バター 菜種油 しめじ・舞茸・玉葱・ピーマン・人参 牛蒡・蓮根・玉葱	28 金	ポテトサラダ 法蓮草 オムレツ ミネスト ローネ	(法蓮草オムレツ)・ツナ・ベーコン きな粉・牛乳 米・マロニー・じゃが芋・コンソメ・オリーブ油・三温糖 マヨネーズ(卵不使用)・ケチャップ・トマトピューレ キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱 トマト缶											
19 水	巨峰ゼリー ワカメ サラダ 肉まん	(肉まん)・豚肉・ハム・ワカメ・味噌 牛乳 米・ドレッシング・鶏ガラスープ 巨峰ゼリー 白菜・もやし・玉葱・人参・キャベツ 胡瓜	31 月	もやしの ゆかり和え プリン 大根の オイスターソース煮 餃子3個	(餃子)・絹揚・豚肉・牛乳 米・三温糖・かき油・プリン もやし・小松菜・大根・人参・青梗菜 ゆかり											
20 木	マカロニ クリーム煮 鶏肉のソテー 法蓮草 スープ	鶏肉・ベーコン・ソーセージ 牛乳 米・じゃが芋・マカロニ クリームシチューの素・天ぷら粉・菜種油 玉葱・フロccoliー・法蓮草 キャベツ・人参・大根														
エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は21日が、アイソンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む小松菜・切干大根・豆腐等が献立に入っています。
- 今月17日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む、しらす・ワカメ・小松菜等が献立に入っています。
- 今月24日(月)～28日(金)は、給食週間です。
24日(月)はドイツ料理献立です。
25日(火)は食育で天神講献立です。
26日(水)・28日(金)はリクエスト給食です。
アンケートの結果から献立を考えました。
27日(水)は韓国料理献立です。



