

# 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																						
10 火		野菜炒め 豚肉の照焼	赤	豚肉・薄揚・味噌・牛乳	黄	米・紅白餅・蒲焼のタレ・三温糖 菜種油	緑	キャベツ・玉葱・人参・もやし・かぶ 白菜・人参・葱	20 金		もやしの ゆかり和え メンチカツ	赤	(メンチカツ)・鶏肉・牛乳	黄	米・じゃがいも・コンソメ・菜種油	緑	もやし・小松菜・かぶ・人参・玉葱 しめじ・インゲン	788	28.9	21.4	121	316	2	4	2.6	824	26.2	26.9	120.3	321	2.7	4.5	3.1
11 水		小松菜の 海苔和え チキンナゲット 3個	赤	(チキンナゲット)・ツナ・ベーコン 海苔・牛乳	黄	米・じゃが芋・ポン酢・コンソメ	緑	小松菜・切干大根・人参・もやし 大根・人参・玉葱・小松菜・キャベツ	23 月		フィッシュ& チップス風 ポテト 白身フリッター	赤	いちごの フルール	黄	米・じゃが芋・天ぷら粉・菜種油 コンソメ・カレー粉・いちごのフルール	緑	キャベツ・人参・玉葱・小松菜 大根・南瓜	773	24.7	27.8	111.6	335	5.7	4.4	2.9	841	31.7	22.7	127.2	382	2.4	4.2	3.4
12 木		蓮根サラダ マスの塩焼	赤	マス・ハム・絹揚・牛乳	黄	米・じゃが芋・ドレッシング・三温糖	緑	蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ 椎茸・インゲン・大根・蒟蒻	24 火		若狭牛丼	赤	梅ゼリー	黄	米・三温糖・梅ゼリー	緑	小松菜・人参・玉葱・葱・蒟蒻	803	30.8	26.1	114.2	408	2.8	5.1	3.9	809	22.2	32.7	109.3	341	3	4	1.4
13 金		チキンカレー 麦ご飯 福神漬	赤	鶏肉・ツナ・牛乳	黄	米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・みかんゼリー	緑	法蓮草・コーン・切干大根・キャベツ	25 水		キャベツの 梅ドレ和え 赤カレイ フライ	赤	(赤カレイフライ)・ちくわ・鶏肉 牛乳	黄	米・里芋・ドレッシング・菜種油 三温糖	緑	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・牛蒡 しめじ・蓮根・蒟蒻	853	24.8	24.3	132.5	337	3.3	5.3	3	785	29.7	23.7	116	304	2	5.4	1.9
16 月		ナムル 揚餃子 3個	赤	(餃子)・豆腐・鶏肉・牛乳	黄	米・ごま油・三温糖・天ぷら粉 菜種油・中華だし	緑	法蓮草・人参・切干大根・ぜんまい 青梗菜・玉葱・もやし・椎茸	26 木		ポテトサラダ	赤	(ハンバーグ)・ツナ・ベーコン 牛乳	黄	米・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・バター ケチャップ・トマトピューレ・オリーブオイル・お米のムス	緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱 トマト缶	774	26.2	24.4	115.9	413	2.9	5.7	1.2	968	28.6	31.9	134.3	539	12.9	6.5	4.2
17 火		スパゲティー サラダ 鶏肉の スパイス焼	赤	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳	黄	米・スパゲティー・天ぷら粉・マヨネーズ(卵不使用) 菜種油・コンソメ・シズンクレット	緑	白菜・キャベツ・コーン・胡瓜・人参 小松菜・玉葱	27 金		春雨サラダ	赤	鶏肉・ベーコン・(ワンタン)・牛乳	黄	米・じゃが芋・マロニー・春雨 ドレッシング・天ぷら粉・菜種油	緑	胡瓜・もやし・キャベツ・大根・人参 牛蒡・しめじ・葱・ニンニク・生姜・糸蒟蒻	841	30.5	34.6	101.5	309	2	2.5	4	880	35	31.6	110.1	309	2.5	3.7	2.8
18 水		刻み昆布煮 鰹燻辺 フライ	赤	(鰹燻辺フライ)・大豆・昆布・薄揚 味噌・牛乳	黄	米・じゃが芋・種油・三温糖 巨峰ゼリー	緑	小松菜・大根・玉葱・人参・しめじ 蓮根・糸蒟蒻	30 月		法蓮草 バターソテー 鶏肉の 梅マヨ焼き	赤	鶏肉・ベーコン・(ワンタン)・牛乳	黄	米・バター・マヨネーズ(卵不使用) 三温糖・コンソメ	緑	法蓮草・しめじ・人参・コーン・玉葱 キャベツ・もやし・葱	782	28.6	21.8	124.1	460	6.8	6.6	2.7	837	34.5	30.2	106.4	320	2.5	3.9	3.7
19 木		1食 中華麺 白菜サラダ 肉まん	赤	(肉まん)・豚肉・ハム・味噌・牛乳	黄	中華麺・鶏ガラスープ・ドレッシング	緑	キャベツ・もやし・玉葱・人参・白菜 青梗菜・胡瓜	31 火		ひじきの 五目煮 野菜コロッケ	赤	(野菜コロッケ)・豚肉・豆腐・薄揚 ひじき・ワカメ・ヨーグルト・牛乳	黄	米・三温糖・菜種油	緑	人参・牛蒡・玉葱・小松菜 もやし	803	30	27.5	111.5	333	2	7	2.6	820	24.2	24.6	127	603	6.2	5	2.7
		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18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、昆布・大豆・薄揚・小松菜等が献立に入っています。

●23日～27日は給食週間です

23日は坂井市の中学生と交流のあるウェルシュのあるイギリス料理です。

24日は地場産を使った給食で、若狭牛丼と福井梅を使った梅ゼリーが  
献立に入っています。

25日は天神講で、赤カレイのフライが献立に入っています。

26日と27日はリクエスト給食で、人気のメニューを  
献立に入れてあります。

●今月は31日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含むひじき・豆腐・薄揚・ワカメ・小松菜等が  
献立に入れてあります。

