



## 1月の献立



| 日       | 献立名                 | 赤の食品<br>(血や肉になる)         |          | 黄の食品<br>(熱や力になる)        |         | 緑の食品<br>(体の調子を整える) |                             | エネルギー<br>kcal |
|---------|---------------------|--------------------------|----------|-------------------------|---------|--------------------|-----------------------------|---------------|
|         |                     | 1群                       | 2群       | 5群                      | 6群      | 3群                 | 4群                          |               |
| 9<br>木  | ドライカレー              | 豚ひき肉、レンズ豆                |          | 精白米、小麦粉、砂糖              | 油       | にんにく、トマト、ジュース      | にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、グリーンピース    | 804           |
|         | フライドポテト入りサラダ★リクエスト★ |                          |          | じゃがいも、砂糖                | 油       | にんにく               | キャベツ、きゅうり                   |               |
|         | さわやかみかんゼリー          |                          | 寒天、乳酸菌飲料 | 砂糖                      |         |                    | みかん缶                        |               |
|         | 牛乳                  |                          | 牛乳       |                         |         |                    |                             |               |
| 10<br>金 | わかめご飯               |                          | 炊き込みわかめ  | 精白米                     |         |                    |                             | 845           |
|         | 炒り鶏                 | 鶏肉                       |          | じゃがいも、砂糖                | 油       | にんにく、さやいんげん        | ごぼう、こんにゃく、だいこん、干し椎茸         |               |
|         | ★鏡開き★<br>青菜の香味和え    |                          |          |                         | ごま油、白ごま | ほうれんそう             | りょうとうもやし、キャベツ               |               |
|         | みたらし団子／牛乳           |                          | ／牛乳      | 白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん／        |         |                    |                             |               |
| 14<br>火 | きなこトースト             | きな粉                      |          | 黒砂糖食パン、砂糖               | 有塩バター   |                    |                             | 765           |
|         | ポークシチュー             | 豚肉                       | 粉チーズ     | じゃがいも、小麦粉               | 油、有塩バター | にんにく、トマト           | にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム缶       |               |
|         | わかめサラダ              |                          | わかめ      | 砂糖                      | 白ごま、ごま油 | にんにく               | きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱            |               |
|         | 牛乳                  |                          | 牛乳       |                         |         |                    |                             |               |
| 15<br>水 | 五目ご飯                | 鶏肉                       |          | 精白米、砂糖                  | 油       | にんにく               | ごぼう                         | 700           |
|         | ほっけの文化干し            | ほっけ                      |          |                         |         |                    |                             |               |
|         | 野菜のごまだれ             |                          |          | 砂糖                      | すりごま    | にんにく、ほうれんそう        | キャベツ、もやし                    |               |
|         | みそ汁／牛乳              | 豆腐、赤みそ、白みそ               | わかめ／牛乳   | さつまいも／                  |         |                    | 玉葱／                         |               |
| 16<br>木 | 回鍋肉丼                | 豚肉、赤みそ、豆みそ               |          | 精白米、砂糖、でんぷん             | 油、ごま油   | ピーマン、にんにく          | しょうが、にんにく、玉葱、マッシュルーム缶       | 756           |
|         | 中華風卵スープ             | 鶏肉、豆腐、卵                  |          | でんぷん                    | ごま油     | ほうれんそう             | 干し椎茸                        |               |
|         | ミルクゼリー・苺ソース         |                          | 牛乳       | パルファグー、砂糖、でんぷん          |         |                    | いちご                         |               |
|         | 牛乳                  |                          | 牛乳       |                         |         |                    |                             |               |
| 17<br>金 | 坦々つけ麺★リクエスト★        | 豚ひき肉、赤みそ、豆みそ             |          | むし中華めん、砂糖               | 油、ごま油   | にんにく、にら            | にんにく、しょうが、コーン、長ねぎ、もやし       | 860           |
|         | 春巻き                 | 豚ひき肉                     |          | 春巻きの皮、じゃがいも、春雨、でんぷん、小麦粉 | 油       | にんにく               | しょうが、玉葱、もやし、干し椎茸            |               |
|         | 果物（りんごの予定）          |                          |          |                         |         |                    | りんご                         |               |
|         | 牛乳                  |                          | 牛乳       |                         |         |                    |                             |               |
| 20<br>月 | ゆかりご飯               |                          | 塩昆布      | 精白米                     |         | ゆかり粉               |                             | 787           |
|         | おみくじコロッケ            | 豚ひき肉、卵、ウィンナー、うすら鍋、たこ     |          | じゃがいも、パン粉、小麦粉           | 油       |                    | 玉葱                          |               |
|         | ゆず入り煮びたし            |                          |          | 砂糖                      |         | にんにく、こまつな          | はくさい、ゆず                     |               |
|         | みそ汁／牛乳              | 油揚げ、赤みそ、白みそ／             | わかめ／牛乳   |                         |         |                    | だいこん、長ねぎ／                   |               |
| 21<br>火 | 中華風うま煮丼             | むきえび、いか、豚肉、焼き豆腐、赤みそ、うすら鍋 |          | 精白米、砂糖、でんぷん             | 油       | にんにく、こまつな          | 玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、にんにく、しょうが | 776           |
|         | 青菜とコーンのスープ          | ベーコン                     |          | でんぷん                    |         | にんにく、こまつな          | 干し椎茸、玉葱、はくさい、コーン            |               |
|         | 果物（柑橘類の予定）          |                          |          |                         |         |                    | 柑橘類                         |               |
|         | 牛乳                  |                          | 牛乳       |                         |         |                    |                             |               |

★リクエスト★と書かれたメニューはリクエスト給食上位のメニューです。

| 日       | 献立名            | 赤の食品<br>(血や肉になる) |         | 黄の食品<br>(熱や力になる) |           | 緑の食品<br>(体の調子を整える) |                         | エネルギー<br>kcal |
|---------|----------------|------------------|---------|------------------|-----------|--------------------|-------------------------|---------------|
|         |                | 1群               | 2群      | 5群               | 6群        | 3群                 | 4群                      |               |
| 22<br>水 | はちみつレモントースト    |                  |         | 食パンはちみつ、グラニュー糖   | 有塩バター     |                    | レモン                     | 720           |
|         | カレーシチュー        | 鶏肉、豆腐、白いんげん豆     | 粉チーズ    | じゃがいも、小麦粉        | 油、有塩バター   | にんにく               | 玉葱、グリーンピース              |               |
|         | キャロットドレッシングサラダ |                  |         | 砂糖               | 油、ごま油     | こまつな、にんにく          | きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱        |               |
|         | 牛乳             |                  | 牛乳      |                  |           |                    |                         |               |
| 23<br>木 | 窯焼きビビンバ★リクエスト★ | 豚肉、赤みそ           |         | 精白米、砂糖           | 油、ごま油     | にんにく、こまつな          | にんにく、しょうが、大豆、もやし        | 730           |
|         | 豆腐と卵のスープ       | 鶏肉、豆腐、卵          |         | でんぷん             | ごま油       | にんにく               | 干し椎茸、長ねぎ                |               |
|         | アップルゼリー        |                  | 粉寒天     | 砂糖               |           |                    | りんごジュース、りんご缶            |               |
|         | 牛乳             |                  | 牛乳      |                  |           |                    |                         |               |
| 24<br>金 | ご飯／のりの佃煮       |                  | ／のり     | 米／砂糖             |           |                    |                         | 827           |
|         | 鶏肉のから揚げ★リクエスト★ | 鶏肉               |         | でんぷん             | 油         |                    | しょうが                    |               |
|         | ごま入り煮びたし       |                  |         | 砂糖               | すりごま      | ほうれんそう、にんにく        | キャベツ                    |               |
|         | すいとん汁／牛乳       | 豚肉／              | ／牛乳     | 小麦粉、白玉粉／         | 油／        | にんにく、こまつな／         | ごぼう、だいこん、はくさい、長ねぎ／      |               |
| 27<br>月 | 煮込みうどん         | 豚肉、油揚げ           |         | 砂糖、冷凍うどん         |           | にんにく、こまつな          | だいこん、玉葱、はくさい、長ねぎ、干し椎茸   | 792           |
|         | 天ぷら（いか・竹輪）     | いか、焼き竹輪          |         | 小麦粉、でんぷん         | ノンエッグマヨ、油 |                    |                         |               |
|         | 野菜の塩昆布あえ       |                  | 塩昆布     | 砂糖               | ごま油       | にんにく               | キャベツ、きゅうり、しょうが          |               |
|         | 牛乳             |                  | 牛乳      |                  |           |                    |                         |               |
| 28<br>火 | 炊き込みご飯         | 鶏肉、油揚げ           | 刻み昆布    | 精白米              | 油         |                    | たけのこ、干し椎茸               | 760           |
|         | 魚の照り焼き         | 赤魚               |         | 砂糖               |           |                    |                         |               |
|         | 野菜炒め           | ベーコン             |         |                  | 油         | にんにく、ピーマン          | 玉葱、キャベツ                 |               |
|         | 具沢山みそ汁／牛乳      | 豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ／  | ／牛乳     | 里芋／              | 油／        | にんにく／              | キャベツ、だいこん、ごぼう、長ねぎ／      |               |
| 29<br>水 | ご飯／牛乳          |                  | ／牛乳     | 米／               |           |                    |                         | 770           |
|         | 江戸千住ねぎ入り肉豆腐    | 豚肉、豆腐            |         | 車ふ、砂糖、じゃが芋       | 油         | ほうれんそう             | 玉葱、江戸千住ねぎ、椎茸、えのきたけ、しらたき |               |
|         | じゃこ入りサラダ       |                  | ちりめんじゃこ | 砂糖               | 白ごま油、ごま油  | こまつな、にんにく          | キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱        |               |
|         | 果物（苺の予定）       |                  |         |                  |           |                    | いちご                     |               |
| 30<br>木 | 小松菜のクリームスパゲティ  | ベーコン、鶏肉、調製豆乳     | 粉チーズ    | 生パスタ、小麦粉         | 油、有塩バター   | にんにく、こまつな          | 玉葱、ぶなしめじ                | 858           |
|         | フレンチサラダ        |                  |         | 砂糖               | 油         | パプリカ               | キャベツ、きゅうり、玉葱、もやし        |               |
|         | 小松菜ケーキ         | 卵、調製豆乳           | 粉チーズ    | 小麦粉、砂糖           | 有塩バター     | こまつな               |                         |               |
|         | 牛乳             |                  | 牛乳      |                  |           |                    |                         |               |
| 31<br>金 | チキンライス         | 鶏肉               |         | 精白米              | 油         | にんにく               | 玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース     | 790           |
|         | 卵のココット         | 鶏肉、豚肉、卵          | ピザチーズ   |                  | 油         | トマトピューレ            | 玉葱、マッシュルーム缶             |               |
|         | ABCスープ★リクエスト★  | 豚肉               |         | ABCマカロニ          | 油         | にんにく、こまつな          | 玉葱、キャベツ                 |               |
|         | 牛乳             |                  | 牛乳      |                  |           |                    |                         |               |

※下線部の食材は東京都産のものを使用します