

# 令和6年 1月の献立予定表 16回

日 曜	牛乳 174ml 量白類	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかなま	熱や力になるもの 黄のなかなま	調子を整えるもの 緑のなかなま
10 水		ご飯		米、麦	
		じゃがいものおぼろ煮	鶏肉、厚揚げ	油、砂糖	生姜、玉ねぎ、にんじん、枝豆
		にゅうめん	鶏肉、かまぼこ	素麺	にんじん、小松菜
		32.4 不知火(柑橘)			不知火
11 木		ねぎ塩豚丼	豚肉	米、麦、油、ごま油	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし
		かまぼこのずまし汁	かまぼこ		にんじん、長ねぎ、小松菜
		白玉あずき	小豆、豆腐	砂糖、白玉粉	
12 金		フレンチトースト	卵、牛乳	食パン、はちみつ、砂糖	
		ボークシチュー	豚肉、大豆	油、じゃがいも、バター 小麦粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト
		アーモンドサラダ		アーモンド、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし ブロッコリー、玉ねぎ
15 月		ご飯		米、麦	
		じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ、青のり	ごま	
		魚の香味焼き	さば	ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ
		31.1 野菜の梅おかが和え	かつお節	砂糖	小松菜、キャベツ、にんじん、もやし、梅干し
		さつま汁	鶏肉、みそ	さつまいも	大根、にんじん、長ねぎ
16 火		ご飯		米、麦	
		マーボー大根	豚肉、鶏肉、みそ	油、砂糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、大根、にら
		わかめスープ	鶏肉、わかめ		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ
		26.0 びっくり目玉焼き	霧天、牛乳、乳酸菌飲料 練乳	砂糖	黄桃(缶)
17 水		ご飯		米、麦	
		ツナ入り卵焼き	鶏肉、豆腐、ツナ、卵	油、砂糖	玉ねぎ
		722 萓わかめのきんぴら	豚肉、萓わかめ、こんにゃく	砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、さやいんげん
		32.2 つくね汁	鶏肉、豆腐	片栗粉	にんじん、大根、生姜、長ねぎ、白菜、小松菜
18 木		丸パン		丸パン	
		726 コロッケ	鶏肉、おから	油、じゃがいも、小麦粉 パン粉、砂糖	玉ねぎ、とうもろこし
		28.5 キャベツサラダ		砂糖、油	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり
19 金		710 きつねうどん	油揚げ、鶏肉	うどん、砂糖	にんじん、大根、干しいたけ、長ねぎ 白菜、小松菜
		29.4 たこポテト	たこ、かつお節、青のり	じゃがいも、片栗粉、油	生姜、長ねぎ
		29.4 みかん			みかん

日 曜	牛乳 174ml 量白類	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかなま	熱や力になるもの 黄のなかなま	調子を整えるもの 緑のなかなま
22 月		835 ポークカレーライス	豚肉、鶏肉、ヨーグルト 粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも バター、小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		26.8 手づくり福神漬		砂糖	きゅうり、大根、にんじん、れんこん、生姜
		26.8 フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん、パイナップル、ナタデココ
23 火		725 ご飯		米、麦	
		30.4 いかナゲット	いか、鶏肉	片栗粉、小麦粉、油	玉ねぎ、キャベツ
		30.4 切干大根のごま和え		ごま、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干し大根
24 水		豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ		長ねぎ
		741 ご飯		米、麦	
		30.6 鮭の塩こうじ焼き	鮭		にんにく、生姜、長ねぎ
25 木		703 小松菜のおひたし	油揚げ、かつお節	砂糖	小松菜、白菜、にんじん
		37.5 豚汁	豚肉、みそ	じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう
		808 ご飯		米、麦	
26 金		33.4 くじらのかりん揚げ	くじら	片栗粉、小麦粉、油、砂糖	生姜、玉ねぎ
		808 もやしのごま和え		砂糖、ごま油、ごま	もやし、にんじん、小松菜、生姜
		33.4 ワンタンスープ	ワンタンの皮		にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松菜
29 月		869 ご飯		米、麦	
		30.8 おからメンチカツ	豚肉、鶏肉、おから	油、パン粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、干しいたけ
		30.8 もやしとわかめのサラダ	わかめ	砂糖、ごま油、ごま	もやし、小松菜、にんじん
30 火		691 白菜のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜
		33.8 ご飯		米、麦	
		33.8 のりの佃煮	のり	砂糖	
31 水		737 魚の西京焼き	シルバー、みそ	砂糖	
		30.1 じゃがいものきんぴら	豚肉	油、じゃがいも、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん
		30.1 ちゃんこ汁	鶏肉、たら、豆腐		大根、にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
31 水		738 ご飯		米、麦	
		29.2 すき焼き煮	豚肉、牛肉、豆腐	油、しらたき、麩、砂糖	にんじん、干しいたけ、たけのこ、白菜 長ねぎ
		29.2 ピリ辛きゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり、にんにく、生姜
31 水		738 芋ようかん	寒天	さつまいも、砂糖	
		29.2 ピザトースト	ウインナー、ピザチーズ	胚芽食パン、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
		29.2 バジルサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし 枝豆、にんにく、レモン
31 水		738 コーンスープ	牛乳	じゃがいも、小麦粉 バター、砂糖	玉ねぎ、とうもろこし
		29.2 いちご			いちご

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。  
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

<1月の給食目標>  
楽しい会食を工夫しよう

