

1月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		12 水	ミルクパン おみくじコロッケ/ゆでキャベツ ABCスープ 果物(みかん)/牛乳	いんげん豆 豚肉,うすら卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱,セロリ キャベツ	
13 木	えびピラフ ピザポテト 野菜スープ 牛乳	ベーコン えび		にんじん	玉葱,マッシュルーム グリーンピース	精白米	バター 油	785
14 金	ごはん 筑前煮 七草入りみそ汁 白玉あずき/牛乳	★鏡開き★ 鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ,しいたけ ごぼう	じゃがいも こんにゃく,砂糖	油	848
17 月	サーモンクリームスパゲティ フライドポテト入りサラダ パインゼリー 牛乳	ベーコン 鮭	牛乳,粉チーズ 生クリーム	ほうれん草	にんにく,玉葱 しめじ	スパゲティ 小麦粉	油 バター	863
18 火	ホットドッグ カントリースープ ゴマドレッシングサラダ 牛乳	フランクフルト 豚肉		にんじん	しょうが,キャベツ 玉葱,マッシュルーム	じゃがいも	油	772
19 水	ごはん いかのかりんと揚げ 野菜炒め みそ汁/牛乳	いか		にんじん	しょうが 玉葱,キャベツ	てんぷん 砂糖	油	790
20 木	中華丼 もやしと青菜のナムル 果物(りんご) 牛乳	豚肉,えび いか,うすら卵		にんじん チンゲン菜	しょうが,たけのこ 玉葱,白菜,長葱	精白米,精麦 てんぷん	ごま油	767

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		21 金	チキンカレーライス 海藻サラダ 果物(いちご) 牛乳	鶏肉		にんじん トマトピューレ	にんにく,しょうが 玉葱	
24 月	麦ごはん/牛乳 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し すいとん汁		牛乳				精白米 押麦	711
25 火	揚げパン(シュガー) 豚肉とコーンの煮込み ツナサラダ 果物(みかん)/牛乳		牛乳				油	829
26 水	ソース焼きそば たまごスープ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉	あおりのり	にんじん	玉葱,もやし キャベツ	蒸し中華めん	油	761
27 木	ごはん/牛乳 とびうおのメンチカツ ごま酢和え けんちん汁		牛乳				油	827
28 金	ごはん 肉豆腐 和風ドレッシングサラダ 牛乳		牛乳				油	786
31 月	麻婆丼 中華風パリパリサラダ 果物(りんご) 牛乳	豚肉,豆腐,赤みそ テンメンジャン		にんじん にら	しょうが,にんにく 長葱,玉葱,たけのこ しいたけ	精白米,精麦 砂糖,てんぷん	油 ごま油	836



*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
*果物以外は、全て加熱しています。
*行事・その他により、献立を変更する場合があります。

