

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

1月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
4/火	焼きうどん 中華スープ	うどん ソース 油	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
5/水	炊き込みご飯 スープ	米 さとう じゃがいも	鶏肉 ベーコン	にんじん えのき ごぼう しめじ さやいんげん たまねぎ パセリ	せんべい
	せんべい				
6/木	そぼろ丼 みそ汁	米 さとう	鶏ミンチ 油揚げ みそ わかめ 木綿豆腐	しょうが ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
7/金	鮭の塩焼き じゃがいものソテー みそワンドンスープ	米 じゃがいも 油 さとう いりごま ワンドンの皮	鮭 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし 青ねぎ	食パン バター いりごま さとう 豆乳 オレンジジュース
	セサミトースト①②③ソイオレンジ				
11/火	ぶりの照り焼き 金時人参とれんこんの昆布和え かす汁	米 さとう いりごま 酒かす	ぶり 塩昆布 豚肉 みそ	しょうが 青ねぎ れんこん にんじん かぶ ごぼう	栗の甘露煮 さつまいも
	栗きんとん				
12/水	カステラ卵焼き ほうれん草のきのこ和え 紅白すまし汁	米 さとう いりごま	たまご はんぺん 木綿豆腐	ほうれん草 にんじん しめじ だいこん みつば	米 わかめ
	わかめおにぎり				
13/木	根菜のそぼろ煮 カレー風味スープ	米 さとう 油 じゃがいも カレー粉	豚ミンチ ベーコン	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ たけのこ キャベツ れんこん しょうが さやいんげん	食パン 粉チーズ バター さとう 豆乳 りんごジュース
	チーズシュガーパン①②③ソイりんご				
14/金	カレーのパン粉焼き キャベツのゆかり和え わかめのスープ	米 パン粉 油 ゆかり	カレー わかめ	にんにく キャベツ にんじん えのき 青ねぎ たまねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう ぎゅうにゅう パイナップル
	パイナップルケーキ①②③				
15/土	カレーうどん チーズ	うどん じゃがいも かたくり粉 カレー粉	鶏肉 油揚げ チーズ	たまねぎ にんじん 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
17/月	麻婆豆腐 マカロニサラダ	米 さとう かたくり粉 マカロニ マヨネーズ	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ ツナ	にんじん きゅうり ピーマン たまねぎ 干し椎茸 しょうが 青ねぎ	りんご or みかん
	くだもの				
18/火	鱈の西京焼き 白菜のしらす和え もずくスープ	米 さとう	さわら 白みそ しらす干し 木綿豆腐 もずく	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ニラ	ヨーグルト さとう バナナ ビスケット
	手作りヨーグルト②ビスケット				

1月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
19/水	スタミナチキン ほうれん草の白和え 豚肉と野菜のみそ汁	米 さとう 糸こんにゃく いりごま	鶏肉 白みそ 木綿豆腐 豚肉 みそ	たまねぎ 青ねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれん草 かぶ	食パン ソーセージ キャベツ ケチャップ 豆乳 オレンジジュース
	ホットドック①②③ソイオレンジ				
20/木	ホイコーロー 中華スープ	米 ごま油 さとう かたくり粉	豚肉 みそ	にんじん 青ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン えのき しめじ	ホットケーキミックス バター ぎゅうにゅう さとう たまご さつまいも
	さつまいも蒸しパン①②③				
21/金	鮭のチーズ焼き ひじきとササミのサラダ そうめんのすまし汁	米 さとう マヨネーズ そうめん	鮭 とろけるチーズ ひじき ささみ 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 にんじん たまねぎ 青ねぎ	玄米このは いわしっ子
	かみかみおやつ				
24/月	カレーシチュー 切干大根の煮物	米 油 ルウ じゃがいも さとう 糸こんにゃく さとう	牛肉 油揚げ	にんにく 切干大根 しょうが 干し椎茸 たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース さやいんげん	米 わかな
	わかなおにぎり				
25/火	タラのおんかけ ブロッコリーの昆布茶和え かぼちゃのみそ汁	米 かたくり粉 ごま油	タラ 昆布茶 みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー かぼちゃ 青ねぎ	にんじん ホットケーキミックス 油 豆乳 りんごジュース
	キャロットスコーン①②③ソイりんご				
26/水	姫路風おでん 大豆とじゃこのさつと煮	米 こんにゃく じゃがいも さとう	牛肉 ひらてん 大豆 しらす干し	にんじん だいこん しょうが	ジャムパン
	お楽しみパン①②③				
27/木	タンドリーチキン ササミと野菜の甘酢和え 野菜スープ	米 カレー粉 ヨーグルト さとう	鶏肉 ささみ ベーコン	しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	のりセサミ とろペー
	かみかみおやつ				
28/金	鱈の塩焼き 小松菜のツナサラダ 白菜のみそ汁	米	さわら ツナ 塩昆布 木綿豆腐 みそ	小松菜 にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ	りんご or みかん
	くだもの				
31/月	すき焼き風煮 大根と昆布のサラダ	米 糸こんにゃく 油 いりごま マヨネーズ	牛肉 焼き豆腐 サラダ昆布 ツナ	たまねぎ にんじん はくさい 白ネギ だいこん きゅうり	ホットケーキミックス バター ぎゅうにゅう さとう たまご ココア
	ブラウニーケーキ①②③				
		米			

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他