

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことが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/水	鮭おにぎり みそ汁	米	鮭 わかめ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん	せんべい
	せんべい				
5/木	焼きそば スープ	スパゲティ	豚肉 青のり ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのき パセリ	せんべい
	せんべい				
6/金	そぼろ丼 中華スープ	米	豚ミンチ 木綿豆腐	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
10/火	ぶりの照り焼き 紅白ナムル かす汁	米 さとう いりごま ごま油 こんにやく 酒かす	ぶり 塩昆布 豚肉 みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	ホットケーキミックス 油 さとう ぎゅうにゅう 黒豆
	黒豆カステラ①②				
11/水	カステラ卵焼き 五色なます お雑煮	米 糸こんにやく いりごま さとう 米粉類	たまご はんぺん 油あげ 鶏肉 白みそ	しいたけ 青ねぎ だいこん にんじん 金時にんじん はくさい さといも	栗 さつまいも
	栗きんとん				
12/木	ホイコーロー きのこ中華スープ	米 ごま油 さとう かたくり粉	豚肉 みそ 木綿豆腐	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ ピーマン えのき 青ねぎ	食パン コーン たまねぎ カレー粉 マヨネーズ パセリ 豆乳 オレンジジュース
	カレーマヨトースト① ソイオレンジ				
13/金	鮭の塩焼き じゃがいものソテー みそワタンスープ	米 じゃがいも 油 さとう いりごま ワタンの皮	鮭 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし 青ねぎ	みかん りんご
	くだもの				
14/土	鶏肉うどん チーズ	うどん	鶏肉 油あげ チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
16/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 しいたけ しょうが 青ねぎ	米 ゆかり
	ゆかりおにぎり				
17/火	さわらの西京焼き 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	ホットケーキミックス バター たまご さとう ぎゅうにゅう きなこ
	きなこケーキ①②③				
18/水	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	牛肉 油あげ	にんにく だいこん しょうが しいたけ 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	揚小丸 紫芋チップス 豆乳 りんごジュース
	かみかみ ソイりんご				
19/木	姫路風おでん 大豆とじゃこのさつと煮	米 こんにやく じゃがいも さとう かたくり粉 油	牛肉 平天 大豆 しらす干し	にんじん だいこん しょうが	ヨーグルト さとう パイナップル ビスケット
	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
20/金	カレイのパン粉焼き キャベツゆかり和え わかめスープ	米 パン粉 油 ゆかり	カレイ 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	食パン 青のり キャベツ しらす干し マヨネーズ ソース チーズ
	お好みトースト①				
21/土	野菜ラーメン くだもの	中華麺	豚肉	キャベツ もやし にんじん 青ねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
23/月	豚じゃが ハムとキャベツのカレー炒め	米 じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう カレー粉	豚肉 ロースハム	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	みかん りんご
	くだもの				
24/火	ししゃものフレーク焼き 小松菜とツナのサラダ 冬野菜のみそ汁	米 マヨネーズ 油 さとう いりごま	ししゃも みそ 大豆フレーク ツナ かつお 厚揚げ 豚肉	にんにく はくさい レモン汁 青ねぎ 小松菜 だいこん にんじん さといも	米 ひじき かつお いりごま しょうゆ さとう
	ひじきおにぎり				
25/水	クリーム八宝菜 春雨サラダ	米 油 はるさめ さとう ごま油 いりごま	豚肉 豆乳 ロースハム	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 きゅうり	ジャムパン
	お楽しみパン①				
26/木	タンダリーチキン ささみと野菜の甘酢和え 野菜スープ	米 カレー粉 さとう	鶏肉 ヨーグルト 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	芋けんぴ いわしっ子 豆乳 オレンジジュース
	かみかみ ソイオレンジ				
27/金	さわらの塩焼き れんこんのきんぴら すまし汁	米 糸こんにやく 油 さとう いりごま ごま油	さわら 木綿豆腐 わかめ	れんこん にんじん 水菜 たまねぎ えのき 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご 黒糖 バター ぎゅうにゅう
	黒糖蒸しパン①③				
28/土	焼うどん チーズ	うどん ごま油	豚肉 青のり チーズ	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし	せんべい
	せんべい				
30/月	すき焼き風煮 大根と昆布のサラダ	米 糸こんにやく さとう いりごま マヨネーズ	牛肉 焼き豆腐 昆布 ツナ	たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ だいこん きゅうり	ホットケーキミックス たまご さとう バター ぎゅうにゅう 生クリーム
	キャラメルケーキ①②③				
31/火	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 チーズ ひじき ささみ 鶏肉 油あげ	ほうれん草 にんじん たまねぎ 青ねぎ	食パン きなこ さとう バター
	きなこラスク①② ソイりんご				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他