



献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(%)は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
06月	赤米御飯、豆腐のすまし汁、松風焼き・鶏ひき肉、なます	569.6(494.3) 28.4(20.0) 16.7(18.6) 1.7(1.4)	七分つき米、○小麦粉、パン粉、○砂糖、砂糖、油、ごま、○油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○うずら豆(凍豆)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、◎牛乳	だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳180、正月茶豆蒸しパン	
07火	パン・食パン、コーンスープ(わかめ)、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツサラダ	566.6(481.6) 22.3(18.3) 12.9(11.4) 2.9(2.2)	食パン、○米、フレンチドレッシング(分取型)	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、りんご、◎ごまつな、干しそば、にんじん、マーマレード、カットわかめ、◎こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、七草粥	
08水	ハヤシライス、コーンスープ(わかめ)、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	541.1(484.4) 17.3(16.6) 15.5(14.7) 2.8(2.2)	米、○米粉、○砂糖、○油	○牛乳、豚肉(化も)、しらす干し、○きな粉、バター、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、コーン缶、キャベツ、◎かぼちゃ、マッシュルーム、にんじん、カットわかめ	ハヤシライス、クチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、酢、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳180、野菜もち(かぼちゃ)	
09木	菜っ葉御飯、鶏菜汁、鶏の西京焼き、もやし、のり和え	586.2(461.0) 24.2(20.6) 17.7(15.2) 1.9(1.6)	米、油、砂糖、ごま、○砂糖	○牛乳、さけ、卵、なたろ、○クリームチーズ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、もやし、だいこん(葉)、ごまつな、○パイン缶、にら、ごんぶ(だし用)、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳180、パンケーキ	お餅つき
10金	御飯、みそ汁(切干・かぼちゃ)、新製豆腐(三つ葉)、ほうれん草のナムル(コーン・ごま)	568.3(488.1) 24.4(20.8) 19.7(17.0) 2.6(2.0)	七分つき米、○フランスパン、○ピーナツバター、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切干しだいこん、糸みつば、しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳180、ピーナツバターサンド	
14火	ハム・ジャムサンド、白菜スープ(澄酒)、ウインナー	606.1(489.1) 22.2(18.9) 27.9(21.6) 2.7(2.1)	食パン、○米、マヨネーズ、はるさめ、○ごま油、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、ウインナー、ハム、○卵、ベーコン、○ツナ缶(油切り)	はくさい、○たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、○ねぎ、にんじん、いらごジャム、○にんじん	○しょうゆ、コンソメ、○食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳180、ツナチャーハン	
15水	さつまいも御飯、豆腐のみそ汁、さけの焼きおろし、白菜とほうれん草の炊きあえ	699.5(506.5) 28.4(20.5) 22.4(18.6) 2.1(1.6)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、◎牛乳	はくさい、だいこん、ほうれん草、ねぎ、葉ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、パンケーキ	お誕生会
18木	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(風芋・小松菜)、スパゲティのサラダ(シロタ)	589.9(484.1) 22.2(18.9) 17.1(15.6) 2.4(2.0)	米、○食パン、さといも、スパゲティ、○マヨネーズ、オリーブ油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○しらす干し、◎牛乳	にんじん、ごまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう、◎あさつき、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、じゃこトースト(ねぎ)	
17金	御飯、ごまつなのすまし風菜汁、はんぺんのチーズサンドフライ、ゆで野菜(キャベツ)、向干大根煮	669.0(472.8) 19.2(17.2) 17.7(16.2) 2.4(1.9)	七分つき米、○フランスパン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、白はんぺん、チーズ、卵、油揚げ、○バター、◎牛乳	キャベツ、ごまつな、はくさい、えのきたけ、切干しだいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、クチャップ、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おふラスク	
20月	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、肉豆腐、小松菜の炊きあえ(キャベツ)	589.4(488.2) 20.8(18.1) 19.7(17.7) 2.4(1.9)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、砂糖、ごま、○ごま	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉(薄)、○砂糖、○油、砂糖、ごま、◎牛乳	もやし、ごまつな、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、食塩、おろししょうが	牛乳100、ボーロ	牛乳120、大学芋	
21火	パン・食パン、野菜スープ(かぶ)、青菜しょうゆ、れんごんのマリネ	542.8(446.2) 21.7(17.9) 17.8(16.1) 2.7(2.1)	食パン、○米、しょうゆ、皮、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、ベーコン	れんごん、○はくさい、○だいこん、ごまつな、かぶ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、しめじ、かぶ、葉、ねぎ、しょうが	○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、◎めんつゆ・8倍濃縮、酒、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳180、雑炊(おやつ)	
22水	御飯、豆腐すまし汁(白菜)、さわらの五目とろろ煮、かぼちゃのグラッセ	578.7(480.7) 22.3(19.3) 17.6(16.2) 2.1(1.7)	七分つき米、○焼きそばめん、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○豚肉(薄)、バター、◎牛乳	かぼちゃ、◎キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、◎ピーマン、◎にんじん	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳180、おやつ焼きそば	
23木	御飯、ドリアカレー、はるさめスープ(たまねぎ・わかめ)、ブロッコリーのおかか和え	568.9(489.9) 18.6(16.5) 17.8(16.3) 2.0(1.5)	米、油、はるさめ、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、鶏チーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、干しそば、にんにく、しょうが、カットわかめ	クチャップ、ウスターソース、コンソメ、中華だし、食塩、カレー粉、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、玄米フレークズナック	
24金	御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、鶏ささ身の甘辛あんかけ、ジャーマンポテト	599.8(501.3) 21.6(18.7) 20.6(18.3) 1.8(1.5)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、テングシ、にんじん、ヤングコーン、ねぎ、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、クッキー手作り クッキー作り・お店屋さんごっこ	
27月	御飯、みそ汁(豆腐・さつまいも)、凍り豆腐のはくさみ煮、キャベツの胡麻ネーズ和え	588.5(477.4) 20.0(17.7) 16.6(14.8) 2.2(1.6)	米、さつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま、○油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、凍り豆腐、もくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、○干しそば、コーン(冷凍)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、レーズン蒸しパン	
28火	パン・食パン、豆乳汁(わかめ・えのき)、芋粥のマーマレード茶、きのこ焼き野菜	601.9(498.9) 24.5(19.8) 16.0(16.5) 2.6(1.9)	食パン、○米、油、砂糖、○油、米粉、マッシュポテト、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆乳、鶏子羽元、○卵、○干しえび	かぼちゃ、かぶ、○ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、マーマレード	昆布だし汁、酢、しょうゆ、◎オイスターソース、酒、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
29水	御飯、五目汁(鶏肉)、さけの包み焼き、切干し大根のサラダ	554.4(473.7) 24.6(21.1) 17.5(16.1) 2.3(1.8)	七分つき米、○ロールパン、○油、ごま、○グラニュー糖、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、さけ、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、切干しだいこん、赤ピーマン、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳100、ビスケット	牛乳130、あげぼん(きな粉)	
30木	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、野菜サラダ(かぶ、ゆで野菜(キャベツ)、ひじき煮)	599.9(504.5) 22.9(20.4) 21.4(18.9) 2.4(1.9)	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、○パイン、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、なす、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳180、ヨーグルト、せんべい	
31金	御飯、みそ汁(キャベツ)、炒り豆腐、白菜とほうれん草のおかか和え	566.4(482.1) 22.9(19.8) 15.1(14.4) 3.5(2.8)	米、◎生中華めん、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれん草、はくさい、にんじん、○ねぎ、たまねぎ、しめじ、◎コーン缶、えだまめ(冷凍)、◎生わかめ、干しいたけ、カツ	◎中華スープ、煮干だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、○食塩、○こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつコンラメーション	

給食には牛乳又は麦茶・デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。

* 明けましておめでとうございます。
 * 今年もよろしくお祈りします。