

# 1 月 分 献 立 予 定 表

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤 (血や肉や骨になるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)		黄 (熱や力になるもの)			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1/8 (水)	9 (木)	<b>【鏡開き献立】</b> 菜めし 牛乳 ぶりの照り焼き いか人参 白玉雑煮	886	39.6	ぶらすめ 鶏もも肉 たら ちりめんじゃこ かつお節 かつおエキス まぐろエキス むらさき そうだかつお節 みそ 鶏肉	牛乳	大根菜 広島菜 京菜 人参 小松菜	枝豆 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 里いも 三温糖 うるち米 もち米	豚脂		
9 (木)	10 (金)	コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 白身魚のバジルフライ フレンチサラダ コーンとえびのスープ みかん	862	33.0	ホキ 黒大豆 えび 卵 たんぱく質加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 チーズホエイ	人参 パセリ 小松菜	キャベツ とうもろこし バジル 玉ねぎ みかん オニオンパウダー ガーリックパウダー シンジャーパウダー	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	米白絞油 ごま ごま油 大豆油 パーム ショートニング 米サラダ油		
10 (金)	14 (火)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 寄せ焼きのみぞれソースかけ 切干大根のあえもの 小松菜と油揚げの味噌汁	864	32.4	油あげ 豚肉 植物性たん白 きはだまぐろ 味噌 いわし煮干 かつおエキス	牛乳 のり 脱脂粉乳	小松菜 人参	えのきだけ 大根 切干大根 もやし 玉ねぎ 枝豆 トマトペースト	精白米 精麦 水あめ 里いも 砂糖 パン粉	米サラダ油 パーム やし マーガリン 豚脂 ココア		
14 (火)	15 (水)	ビーンズパン 牛乳 ウインナーのトマトソースかけ チンゲン菜とコーンのサラダ 豆腐のポタージュ	882	39.2	鶏もも肉 ポークウインナー 豆腐 豆乳 ほっけ ほたて たんぱく加水分解物 金時豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	トマト 人参 チンゲン菜	とうもろこし もやし 玉ねぎ 枝豆 りんご	小麦粉 砂糖 三温糖	ショートニング 植物油 米サラダ油 バター ベシメルソース 豚脂		
15 (水)	16 (木)	ハヤシライス 牛乳 ブレンオムレツ 海藻サラダ キウイフルーツ	899	32.9	豚もも肉 卵 ほっけ さば	牛乳 茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか 生クリーム 昆布エキス	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく セロリ 大根 マッシュルーム キウイフルーツ グリーンピース 梅肉 赤しそ	精白米 精麦 ジャがいも 砂糖 こんにゃく でん粉 小麦粉	バター 植物油		
16 (木)	17 (金)	野菜ラーメン 牛乳 鶏唐揚げのピリ辛ソースかけ ひじきのあえもの	827	39.6	豚もも肉 鶏もも肉 味噌 鶏肉 かつおエキス いわし そら豆粉	牛乳 ひじき	人参 にら 小松菜	白菜 しいたけ きくらげ 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ もやし	小麦粉 でん粉 三温糖	米白絞油 豚脂 動物油脂 ごま		
17 (金)	20 (月)	麦ごはん 納豆 牛乳 えびしんじょう 大根炒り どさんこ汁	883	35.3	豚もも肉 味噌 納豆 えび たら 卵 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節 かつおエキス まぐろエキス むらさき そうだかつお節	牛乳 刻み昆布	人参	玉ねぎ 大根 とうもろこし キャベツ	精白米 精麦 ジャがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油 豚脂 バター パーム やし		
20 (月)	21 (火)	ソースカツ丼 牛乳 のりあえ のっぺい汁 ぼんかん	832	31.8	豚ひれ肉 鶏もも肉 大豆粉 そうだかつお節	牛乳 のり	人参 トマト チンゲン菜	キャベツ しいたけ ごぼう ぼんかん りんご	精白米 精麦 砂糖 三温糖 里いも こんにゃく でん粉 パン粉	米白絞油 ごま		
21 (火)	22 (水)	小型食パン ブルーベリージャム 牛乳 スバゲッティミートソース キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	876	35.5	豚ひき肉 びんながまぐろ 卵黄	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ りんご とうもろこし ブルーベリー マッシュルーム	小麦粉 砂糖 スバゲッティ 水あめ	ショートニング 米サラダ油 植物油		
22 (水)	23 (木)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 さんま味噌ホイル 辛子あえ 塩こうじ汁	808	31.4	さんま いか 豆腐 味噌 たら エソ グチ かつお いわし煮干 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 のり	小松菜 人参	しいたけ もやし 大根 ねぎ ごぼう	精白米 精麦 塩こうじ	ごま		
23 (木)	24 (金)	<b>【給食記念日献立】地場産物</b> 米粉パン マーメイド&マーガリン 牛乳 豆とかぼちゃのグラタン キャベツのレモンあえ コーンと白菜のスープ お米のムース	855	30.9	大豆 ベーコン 手亡豆 金時豆 赤しそ豆腐 かつおエキス たんぱく加水分解物 加糖卵黄 ミルクカルシウム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 パセリ	かぼちゃ オレンジ 夏みかん 玉ねぎ キャベツ レモン 白菜 とうもろこし	米粉 小麦粉 砂糖 水あめ	ショートニング 米サラダ油 バター マーガリン		
24 (金)	27 (月)	<b>【給食記念日献立】郷土料理</b> 赤しそごはん おにぎりのり 牛乳 紅鯉立田揚げ ごまあえ 重(じゅう)	813	34.6	紅鯉 ほうたけ貝柱 凍み豆腐 すけそうたら グチ トビウオ ほっけ 植物性たん白	牛乳 のり	人参 チンゲン菜	赤しそ もやし しいたけ たけのこ わらび 生姜	精白米 精麦 でん粉 里いも こんにゃく 砂糖	米白絞油 ごま 大豆白絞油		
27 (月)	28 (火)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 焼きかまチーズみそかけ 野菜と塩昆布のあえもの すいとん	819	30.8	豆腐 豚もも肉 油揚げ さば 味噌 すけそうたら いわし 煮干 かつお節 かつお節エキス たんぱく加水分解物 卵	牛乳 塩昆布 チーズ のり 昆布エキス	人参	生姜 大根 ねぎ	精白米 精麦 でん粉 ジャがいも 小麦粉 砂糖	パーム やし ラード ごま		
28 (火)	29 (水)	カレー南蛮うどん 牛乳 ししゃも米粉フライ かみかみあえ	876	36.4	豚もも肉 大豆 きびなご たんぱく加水分解物	牛乳 ししゃも 脱脂粉乳 ミルクパウダー チーズ ミルクカルシウム 乳糖 乳	小松菜 トマト 人参	ねぎ キャベツ しめじ 生姜 切干大根 にんにく バナナペースト オニオンパウダー	小麦粉 ジャがいも 米粉 三温糖 米パン粉 でん粉 砂糖 はちみつ	米サラダ油 米白絞油 豚脂 米サラダ油 米白絞油 ショートニング		
29 (水)	30 (木)	麦ごはん 牛乳 きのこシューマイ 春雨サラダ マーボーひじき 大豆小魚	899	37.2	豆腐 豚もも肉 豚肉 大豆 鶏肉 味噌 そら豆粉	牛乳 ひじき 片口いわし	人参 トマト チンゲン菜	ねぎ 枝豆 生姜 たけのこ にんにく 玉ねぎ 椎茸 しめじ きくらげ	精白米 精麦 パン粉 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ごま 豚脂		
30 (木)	31 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 野菜サラダ チキンコンソメスープ パイン	864	38.4	豚肉 鶏肉 鶏もも肉 かつおエキス 植物性たん白 たんぱく質加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	マッシュルーム しいたけ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし パイン りんご	小麦粉 砂糖 パン粉 ジャがいも ブラウンルー	米サラダ油 大豆油 ショートニング		
31 (金)	1/8 (水)	肉丼 牛乳 三色おひたし いか団子スープ ココアワッフル	884	38.5	豚もも肉 味噌 かつお節 いか たら 卵 卵白 鶏肉 たんぱく加水分解物 加糖卵黄 植物性たん白 いかエキス	牛乳 乳製品	さやいんげん 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 白菜 しめじ ガーリックパウダー きくらげ	精白米 精麦 水あめ こんにゃく 小麦粉 砂糖 春雨 でん粉	ごま油 米サラダ油 豚脂 マーガリン ココアパウダー フワッスプレッド 大豆油		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			860	35.2	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				塩 分
					g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g
					24.2	423	4.0	511	1.06	0.83	32	4.2

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。  
 ※ A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。  
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。