

# 2023年度 1月 給食献立表

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
		Kcal	g			
10水	白猪山カレー(麦入り) 牛乳 青じそ風味の粉ふきいも ひじきとチーズのサラダ	牛乳 豚肉 ひじき チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう 青じそ とうもろこし キャベツ	米 麦 油 カレールウ じゃがいも 砂糖	487	19.9
11木	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン かぶのスープ キャベツとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん かぶ パセリ キャベツ きゅうり	パン マカロニ バター ペンデュムソース パン粉 油 砂糖	528	24.0
和 食 の 日						
12金	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ 変わり雑煮 紅白なます	牛乳 まぐろ みそ 鶏肉	はくさい 白ねぎ こまつな にんじん だいこん	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 花魁 ごま	479	22.6
15月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かきたま汁 切干大根の煮物	牛乳 ちくわ あおのり 豆腐 たまご 鶏肉	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 切干大根 にんじん 干しいたけ	米 てんぷら粉 油 でんぷん 砂糖	483	21.5
16火	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ じゃがいもの煮物 こまつなのおかか和え	牛乳 納豆 豚肉 みそ さつま揚げ 花かつお	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	474	19.9
17水	ごはん 牛乳 さばの煮つけ 根菜のみそ汁 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 さば 豆腐 みそ 油揚げ	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん だいこん 葉ねぎ もやし にんじん キャベツ	米 砂糖 ごま	457	21.1
18木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば 若鶏のレモン風味 ピーチゼリー	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 紅しょうが レモン	パン めん 油 でんぷん 砂糖 ピーチゼリー	559	27.5
19金	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢かけ 関東煮 松阪赤菜の磯マヨサラダ	牛乳 あじ さつま揚げ のり	にんじん こんにゃく だいこん 松阪赤菜 もやし	米 麦 砂糖 でんぷん ごま さとも ノンエッグマヨネーズ	449	22.2
22月	ごはん 牛乳 かつおフライ 大根の煮物 大豆サラダ	牛乳 かつおフライ 豚肉 大豆	だいこん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	米 油 砂糖	533	25.5
23火	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ 親子煮 小魚とじゃがいものサラダ	牛乳 生揚げ 鶏肉 たまご しらす干し	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ きゅうり	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも ごま油	522	26.6
全 国 学 校 給 食 週 間 (24日~30日) 「世界の料理を味わおう！」						
24水	ごはん(麦入り) 牛乳 春巻き 八宝菜 わかめと豆腐のスープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい 葉ねぎ	米 麦 油 でんぷん	497	19.5
25木	コッペパン 牛乳 しいらのオロールソース ポトフ フレンチサラダ	牛乳 しいら ウインナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 バター 油 ペンデュムソース じゃがいも 砂糖	490	23.7
26金	ガーリックライス(麦入り) 牛乳 フェイジョアータ じゃがいものカラフルサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン レッドキドニー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 レモンゼリー	476	20.0
29月	ごはん(麦入り) 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	463	17.1
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
30火	ごはん 牛乳 松阪牛のすき煮 なばなのいそ和え ヨーグルト	牛乳 松阪牛 のり ヨーグルト	にんじん こんにゃく しめじ 白ねぎ たまねぎ なばな もやし	米 油 砂糖	503	20.5
31水	ごはん 牛乳 さわらの米粉揚げ 豚汁 れんこんとしめじのサラダ	牛乳 さわら あおのり 豚肉 豆腐 みそ ちくわ	しょうが ごぼう だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ れんこん キャベツ しめじ	米 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ	490	22.5

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の9園	10日から
阿坂幼、大石幼	11日から