

1月 給食献立表

平成30年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
					骨・筋肉・血をつくる	力と体温のもと	身体の調子を整える
4	金	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・3色サラダ	お菓子・せんべい	豚肉	ごま・ごま油	えのき・ねぎ・もやし・人参
5	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト・チーズ	バナナ・せんべい	ウィンナー・チーズ	じゃがいも	さやいんげん・人参・ねぎ
7	月	ごはん	はんぺんとしめじのすまし汁・豚肉の味噌ダレ焼き・春雨サラダ	フライドポテト	豚肉	春雨	しめじ・玉ねぎ・きゅうり・人参
8	火	ごはん	大根と麩の味噌汁・厚焼き卵・じゃこ和え	クッキー	鶏肉・鶏卵・しらす	麩・油	大根・人参・キャベツ・さやいんげん
9	水	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・和風サラダ	ゼリー・せんべい	鶏肉	油	玉ねぎ・えのき・キャベツ・きゅうり
10	木	炊き込みごはん	豚汁・具だくさんひじき煮	バナナ餡春巻き	豚肉・豆腐	ごま油	人参・さやいんげん・ねぎ・大根
11	金	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鮭の照り焼き・だいこんサラダ	マーブルケーキ	鮭	じゃがいも・ドレッシング	ほうれん草・大根・きゅうり・人参
12	土	きつねうどん	きつねうどん・鶏ささ身サラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏ささ身・チーズ	油	ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり
15	火	ごはん	かき玉味噌汁・ポークジンジャー・さっぱりサラダ	ココアプリン	鶏卵・豚肉	ごま	えのき・ねぎ・人参・大根
16	水	ごはん	豆腐と花麩のすまし汁・鯖の味噌煮・野菜のなめたけ和え	お菓子・せんべい	鯖・豆腐	油	ねぎ・キャベツ・えのき・人参
17	木	ジャムパン	ジュリエンスープ・鶏肉のマスタード焼き・サラスパサラダ	海苔巻き	鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・コーン・きゅうり
18	金	ポークカレー	ポークカレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	ピザトースト	豚肉	じゃがいも	人参・きゅうり・もやし
19	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の炒め物・チーズ	バナナ・せんべい	ベーコン・豚肉	油	人参・しめじ・キャベツ・もやし
21	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鶏肉の卵とじ・野菜の土佐和え	じゃがいもおやき	鶏肉	油	大根・人参・玉ねぎ・キャベツ
22	火	ジャムパン	コンソメスープ・ミートローフ・マカロニサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉	マヨネーズ	人参・さやいんげん・きゅうり・コーン
23	水	ごはん	若竹汁・肉じゃが・野菜のゆかり和え	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも	竹の子・人参・さやいんげん・椎茸
24	木	チキンカレー	チキンカレー・コールスローサラダ・フルーツヨーグルト	バナナマフィン	鶏肉	じゃがいも・ごま	人参・キャベツ・きゅうり・コーン
25	金	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・さんまの竜田揚げ・野菜のごまサラダ	グレープババロア	豆腐・さんま	油・ごま	もやし・きゅうり・人参・キャベツ
26	土	野菜そうめん	野菜そうめん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉・チーズ	じゃがいも	白菜・人参・ねぎ・さやいんげん
28	月	麻婆丼	中華スープ・麻婆豆腐・ナムル	ベジタブル蒸しパン	豚肉・豆腐	ごま・ごま油	えのき・ねぎ・人参・椎茸・もやし
29	火	ごはん	大根としめじの味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜の磯和え	誕生日おやつ	豚肉・鶏卵	油	大根・しめじ・人参・椎茸・白菜
30	水	ごはん	えのきとねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・野菜の胡麻和え	フルーチェ	鮭	ごま	えのき・ねぎ・キャベツ・人参
31	木	ごはん	小松菜と厚焼き豆腐の味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	マカロニあべかわ	鶏肉・納豆・豆腐	油	小松菜・玉ねぎ・人参・ほうれん草



※ 毎日デザートがつきます。
給食内容を変更する場合があります。
どうぞご了承ください。