

# 1月 給食献立表

令和元年

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	カと体温のもと	身体の調子を整える
4	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト・チーズ	お菓子・せんべい	ソーセージ	うどん・油	いんげん・人参・ねぎ・なめこ
6	月	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	メープルマフィン	鮭	じゃがいも・ドレッシング	ほうれん草・大根・人参・きゅうり
7	火	他人丼	大根とふのりの味噌汁・豚肉の卵とじ・野菜の土佐和え	フライドポテト	鶏卵・豚肉	油・じゃがいも	大根・玉ねぎ・もやし・キャベツ
8	水	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・和風サラダ	フルーチェ	鶏肉・はんぺん	ドレッシング	玉ねぎ・えのき・キャベツ・人参
9	木	炊き込みご飯	豚汁・具だくさんひじき煮	チーズ餡春巻き	豚肉	じゃがいも・油	大根・人参・ねぎ・さやいんげん
10	金	食パン	ジュリエンスープ・鶏肉のケチャップ焼き・ポテトサラダ	グラタン	鶏肉・ハム	マヨネーズ・じゃがいも・パン	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・えのき
11	土	きつねうどん	きつねうどん・鶏ささみサラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏ささみ	うどん・ドレッシング	人参・きゅうり・もやし・キャベツ
14	火	ごはん	かき玉味噌汁・ポークジンジャー・野菜のゆかり和え	ココアプリン	鶏卵・豚肉	油	玉ねぎ・えのき・ねぎ・キャベツ・人参
15	水	ごはん	豆腐とえのきの味噌汁・さんまの立田揚げ・野菜の胡麻和え	じゃがいもおやき	豆腐・さんま	ごま・油	えのき・人参・キャベツ・ほうれん草
16	木	中華丼	わかめスープ・中華煮・ナムル	お菓子・せんべい	かまぼこ・豚肉	砂糖・ごま油	白菜・人参・もやし・きゅうり・ねぎ
17	金	ごはん	しめじとはんぺんの澄まし汁・豚肉の味噌ダレ焼き・春雨サラダ	お麩ラスク	鶏肉	ごま油	えのき・玉ねぎ・人参・キャベツ
18	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の中華炒め・チーズ	パン・ゼリー	豚肉・ベーコン	スパゲティ・油	人参・しめじ・キャベツ・もやし
20	月	ごはん	大根と麩の味噌汁・厚焼き卵・じゃこ和え	ゼリー・せんべい	鶏肉・しらす・鶏卵	油	大根・人参・さやいんげん・キャベツ
21	火	きりたんぼ	きりたんぼ・野菜のツナサラダ・チーズ	かぼちゃケーキ	鶏肉・ツナ	ドレッシング	せり・ねぎ・もやし・きゅうり・人参
22	水	ジャムパン	コンソメスープ・えのきバーグ・マカロニサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉・ハム	パン・マヨネーズ	えのき・人参・きゅうり・コーン
23	木	チキンカレー	チキンカレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	アンパンマンピザ	鶏肉	じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・せり・もやし・きゅうり
24	金	ごはん	豆腐と花麩の澄まし汁・鯖の味噌煮・野菜ののり和え	誕生日おやつ	豆腐・鯖	砂糖・油	ねぎ・白菜・人参・ほうれん草
25	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	ウインナー	じゃがいも・そうめん	ねぎ・人参・さやいんげん・白菜
27	月	焼肉丼	中華スープ・豚肉のスタミナ焼き・3色サラダ	ホットケーキ	鮭	砂糖・油	ほうれん草・キャベツ・人参・えのき
28	火	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鮭の塩焼き・野菜のなめたけ和え	りんごヨーグルト	豚肉	ごま油	えのき・ねぎ・玉ねぎ・きゅうり・もやし
29	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	ゼリー・せんべい	豆腐・鶏肉・納豆	砂糖・油	なめこ・ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草
30	木	カレーピラフ	カレーピラフ・シチュー・コールスローサラダ	豆腐パン	豚肉・ハム	じゃがいも・ドレッシング	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり
31	金	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	クッキー	豚肉・鶏卵	油	大根・しめじ・白菜・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。