

# 1月 給食献立表



令和3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	月	ごはん	大根と麩の味噌汁・鮭の塩焼き・野菜の胡麻和え	ホットケーキ	鮭	ごま	大根・ねぎ・人参・キャベツ・もやし
5	火	親子丼	豆腐とえのきの味噌汁・親子煮・野菜の土佐和え	フライドポテト	鶏卵・鶏肉・豆腐	油	えのき・ねぎ・玉ねぎ・人参
6	水	ジャムパン	ジュリエンスープ・鶏肉のケチャップ焼き・ポテトサラダ	五平餅風おにぎり	鶏肉	じゃがいも	えのき・セロリ・玉ねぎ・きゅうり
7	木	炊き込みご飯	けんちん汁・すき昆布煮	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま油・じゃがいも	大根・人参・ごぼう・さやいんげん
8	金	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	お麩ラスク	豆腐・鶏肉・納豆	油	なめこ・ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草
9	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	ベーコン	スパゲティ・油	しめじ・人参・キャベツ・ほうれん草
12	火	ごはん	大根とあおさの味噌汁・厚焼き卵・じゃこ和え	豆腐パン	鶏卵・鶏肉・しらす	油	大根・ねぎ・人参・キャベツ
13	水	コッペパン	コンソメスープ・白身魚のフライ・コールスローサラダ	洋風磯辺焼き	鱈	ドレッシング	人参・ブロッコリー・玉ねぎ
14	木	中華丼	わかめスープ・中華煮・ナムル	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま・ごま油	えのき・人参・白菜・もやし
15	金	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・和風ハンバーグ・野菜のゆかり和え	あずき蒸しパン	豚肉	油	ほうれん草・きゅうり・人参・もやし
16	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト・チーズ	パン・ゼリー	ウィンナー	うどん・じゃがいも	人参・ねぎ・さやいんげん・椎茸
18	月	ごはん	かき玉スープ・豚肉の味噌ダレ焼き・春雨サラダ	煮りんごヨーグルト	鶏卵・豚肉	ごま油	えのき・玉ねぎ・きゅうり・人参
19	火	きりたんぼ	きりたんぼ・野菜のツナサラダ・チーズ	じゃがいもおやき	鶏肉	ドレッシング	せり・ごぼう・もやし・きゅうり・人参
20	水	鶏そぼろ丼	じゃがいもとわかめの味噌汁・貝だくさん鶏そぼろ・野菜の塩昆布和え	ココアプリン	鶏肉	じゃがいも	ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参
21	木	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	クッキー	豚肉	ごま油	セロリ・人参・もやし・きゅうり
22	金	ごはん	豆腐と舞茸の澄まし汁・鯖の味噌煮・野菜の磯和え	春巻き	豆腐・鯖	油	舞茸・白菜・人参・ほうれん草
23	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	ウィンナー	そうめん・じゃがいも	えのき・白菜・人参・さやいんげん
25	月	ごはん	大根としめじの味噌汁・あんかけ卵焼き・マカロニサラダ	お菓子・せんべい	鶏卵・豚肉	マヨネーズ	大根・しめじ・人参・玉ねぎ
26	火	ケチャップライス	ポトフ・フレンチサラダ	アンパンマンピザ	鶏肉	油・食パン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり
27	水	焼肉丼	中華スープ・豚肉のスタミナ焼き・3色サラダ	焼き芋	豚肉	ごま・ごま油	人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり
28	木	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鮭の照り焼き・野菜のなめたけ和え	誕生日おやつ	鮭	じゃがいも	ほうれん草・キャベツ・えのき
29	金	ごはん	玉ねぎと油揚げの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・和風サラダ	かぼちゃケーキ	鶏肉	ドレッシング	玉ねぎ・ねぎ・きゅうり・人参
30	土	山の幸うどん	山の幸うどん・チキンサラダ	パン・ゼリー	豚肉	うどん・ドレッシング	人参・小松菜・きゅうり・もやし



※ 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。  
 ※ 給食のメニューをみて気になる食材がありましたらお気軽にご相談ください。