

# 1月 給食献立表

令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
4	水	トマトスパゲティー	トマトスパゲティー・ベジタブルツナサラダ	お麩ラスク	ベーコン・ツナ	スパゲティー	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン
5	木	ごはん	大根と麩の味噌汁・鮭の塩焼き・野菜の胡麻和え	スノーボールクッキー	鮭	ごま	大根・ねぎ・人参・ほうれん草
6	金	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・筑前煮・野菜の土佐和え	うさぎあんまん	豆腐・鶏肉	油	ねぎ・れんこん・ごぼう・キャベツ
7	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・だいコーンサラダ・チーズ	お菓子	豚肉	中華麺・ドレッシング	人参・もやし・大根・きゅうり・コーン
10	火	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ニラチヂミ	鶏肉	じゃがいも	セロリ・人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり
11	水	ジャムパン	コンソメスープ・鱈のチーズパン粉焼き・ポテトサラダ	海苔巻き	鱈	油・マヨネーズ	人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ
12	木	ごはん	大根とあおさの味噌汁・あんかけ卵焼き・じゃこ和え	煮りんごヨーグルト	鶏肉・しらす・鶏卵	ごま・片栗粉	大根・人参・キャベツ・ほうれん草
13	金	ごはん	ほうれん草となめこの味噌汁・和風ハンバーグ・野菜のゆかり和え	マーブルケーキ	豚肉	油	ほうれん草・玉ねぎ・人参・もやし
14	土	ケチャップライス	ポトフ・フレンチサラダ・チーズ	お菓子	ウインナー	じゃがいも・マヨネーズ	ブロッコリー・かぶ・キャベツ
16	月	ごはん	かき玉スープ・豚肉の味噌ダレ焼き・海藻サラダ	お好み焼き	豚肉・鶏卵	ごま・油	ねぎ・玉ねぎ・もやし・えのき
17	火	きりたんぽ	きりたんぽ・野菜のツナ和え・チーズ	メープルトースト	鶏肉・ツナ	ドレッシング	せり・ねぎ・ごぼう・きゅうり・人参
18	水	鶏そぼろ丼	じゃがいもとわかめの味噌汁・具たくさんそぼろ煮・野菜の塩昆布和え	きなこボーロ	鶏肉	じゃがいも・ごま	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし
19	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	豆腐パン	豚肉	じゃがいも・ごま油	セロリ・人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり
20	金	ごはん	豆腐と舞茸の澄まし汁・鯖のごま味噌煮・野菜の磯和え	ココアプリン	豆腐・鯖	ごま	ねぎ・白菜・人参・ほうれん草
21	土	けんちんうどん	けんちんうどん・さっぱりサラダ・チーズ	お菓子	豚肉	うどん・里芋	人参・ねぎ・キャベツ・ほうれん草
23	月	ごはん	玉ねぎと油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	ババロア	鶏肉・納豆	油	玉ねぎ・ねぎ・れんこん・ごぼう・人参
24	火	ジャムパン	コーンスープ・スコッチエッグ・コールスローサラダ	洋風磯辺焼き	豚肉・鶏卵	マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり
25	水	ごはん	大根としめじの味噌汁・鶏肉の利休焼き・マカロニサラダ	フライドポテト	鶏肉	マヨネーズ	大根・人参・チンゲン菜・きゅうり
26	木	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鮭の照り焼き・野菜のなめたけ和え	かぼちゃケーキ	鮭	油	ほうれん草・キャベツ・ほうれん草
27	金	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・肉じゃが・しらす和え	誕生日おやつ	豚肉	じゃがいも	人参・いんげん・玉ねぎ・キャベツ
28	土	山の幸うどん	山の幸うどん・チキンサラダ・チーズ	お菓子	鶏肉	油・うどん	キャベツ・人参・きゅうり・ねぎ
30	月	焼肉丼	中華スープ・豚肉のスタミナ焼き・3色サラダ	お菓子・せんべい	豚肉	ごま油・ごま	玉ねぎ・人参・きゅうり・ねぎ
31	火	ごはん	えのきと里芋の味噌汁・赤魚の煮つけ・千草和え	メープルマフィン	豆腐・赤魚	里芋	ねぎ・ほうれん草・人参・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。