

1月献立表

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (産)	熱や力にきる (黄)	体の調子を整える (緑)		
10水	七草かきたまうどん やきいも 丸むきみかん 七草の献立	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	さとう でん粉 うどん さつまいも	にんじん こまつな せり かぶ だいこん 丸むきみかん	591	22.5
11木	あんかけごはん 大根サラダ 白玉しるこ 鏡開き	牛乳 豚肉 いか えび あずき 豆腐	米 麦 サラダ油 さとう くず粉 ごま 白玉粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 しめじ はくさい こまつな だいこん きゅうり	658	25.9
12金	麦入りごはん おでん ごま酢あえ	牛乳 がんもどき つみれ こんぶ 揚げポール 油揚げ	米 麦 さともいも ごま さとう ごま油	だいこん にんじん もやし キャベツ こんにゃく	598	24.6
15月	焼き肉丼 みそ汁 カルピスゼリー	牛乳 豚肉 みそ わかめ かんてん ゼラチン 乳酸菌飲料	米 サラダ油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも 乳酸菌飲料	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン だいこん りんご	576	23.8
16火	メープルトースト プーティン 鮭のクリームスープ 給食で世界旅行 カナダ料理	牛乳 チーズ 鮭	食パン マーガリン メープルシロップ じゃがいも さとう サラダ油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ クリームコーン コーン キャベツ	665	24.1
17水	チキンカレーライス わかめサラダ いよかん	牛乳 鶏肉 レンズまめ わかめ	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり いよかん	651	20.8
18木	麦入りごはん のりの佃煮 焼きししゃも 五目肉じゃが	牛乳 もみのり ししゃも 豚肉 油揚げ	米 麦 さとう サラダ油 じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん 椎茸 さやえんどう 糸こんにゃく	637	29.6
19金	ウィンナーピラフ ペンネ入りスープ りんご	牛乳 ウィンナーソーセージ 豚肉	米 バター サラダ油 ペンネマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ りんご	581	17.4
22月	スパゲティ大豆入りミートソース じゃがいもの香味あえ 菊花みかん	牛乳 大豆 豚ひき肉 チーズ あおのり	スパゲティ サラダ油 小麦粉 さとう バター じゃがいも ごま	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン みかん	610	23.7
23火	ごまごはん 洋風卵焼き 根菜の中華あえ みそ汁	牛乳 卵 チーズ 豆腐 みそ わかめ	米 ごま サラダ油 さとう マヨネーズ ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん れんこん ごぼう きゅうり もやし えのきたけ	604	24.8
24水	麦入りごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 春雨のあえもの	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ	米 麦 サラダ油 じゃがいも さとう でん粉 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり こんにゃく	648	23.7
25木	八丈レモントースト ホワイトシチュー フレンチサラダ 八丈島のフル ーツレモンを 使ったトースト	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター はちみつ サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう	フルーツレモン たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ もやし こまつな	619	22.6
26金	麦入りごはん しいらの幽庵焼き 釜わかめのぎんびら むらくも汁	牛乳 しいら 豚肉 くきわかめ 油揚げ 豆腐 卵	米 麦 さとう サラダ油 でん粉	しょうが ゆず ごぼう にんじん こまつな 糸こんにゃく	563	31.9
29月	メジマグロのそぼろ丼 小松菜と人参の甘辛 みそけんちん汁 八丈島近海でと れたメジマグロ を使用	牛乳 メジマグロ みそ	米 麦 サラダ油 さとう でん粉 はちみつ ごま油 ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん 椎茸 切干しだいこん こまつな はくさい もやし ごぼう しめじ 亀戸だいこん 長ねぎ こんにゃく	591	29.5
30火	のりごはん さばの照り焼き 大根の甘酢あえ みそ汁	牛乳 あおのり さば みそ	米 麦 ごま サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	585	26.8
31水	大豆とひじきのかきあげ丼 きのこ汁 ぼんかん	牛乳 さくらえび 大豆 ひじき 卵 豆腐	米 サラダ油 さつまいも 小麦粉 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン 長ねぎ ごぼう えのきたけ 椎茸 しめじ ぼんかん	633	20.5

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。