

1月 献立表

日曜日	献立	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
10 火	ごまごはん みそしる 五目豆腐 りんごゼリー		こめ むぎ じゃがいも しらたき さんおんとう さとう	いりごま あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく やきどうふ	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	キャベツ ねぎ ごぼう はくさい たけのこ グリーンピース りんごジュース	589 kcal 19.8 g 19.5 g
11 水	鏡開きメニュー ごはん 鮭の西京焼き 和風サラダ おしるこ		こめ さとう さんおんとう しらたまこ じょうしんこ	あぶら	★さけ みそ あずき	★ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん	680 kcal 29.2 g 12.7 g
12 木	黒糖パン 麦入りスープ シーフードグラタン お楽しみくだもの		★こくとうパン じゃがいも おしむぎ こむぎ こ マカロニ パンこ	オリーブオイル ★バター	とりにく ★えび ★いか とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★ピザチーズ	にんじん	セロリ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ ぶなしめじ くだもの	620 kcal 25.7 g 22.7 g
13 金	コーンピラフ かぶと小松菜のスープ おからドーナツ		こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル ★バター あぶら	とりにく ぶたにく おから	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン かぶ	615 kcal 17.9 g 22.4 g
16 月	カレーライス オニオンドレッシングサラダ お楽しみくだもの		こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら あぶら	ぶたにく いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン くだもの	636 kcal 17.8 g 22.0 g
17 火	ごはん のりの佃煮 みそしる 筑前煮		こめ さとう いとこんにやく さんおんとう	あぶら	みそ とりにく なまあげ	★ぎゅうにゅう のり	かぶのは にんじん	かぶ キャベツ ねぎ たけのこ ごぼう だいこん ほししいたけ	567 kcal 22.7 g 16.9 g
18 水	クリームスパゲティー 海藻サラダ スナックパイ		スパゲティー こむぎこ こんにやく さんおんとう さつまいも はるまきのかわ	あぶら あぶら ★バター ごまあぶら あぶら	ベーコン	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★わかめ ★なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン パイナップル	667 kcal 20.9 g 24.6 g
19 木	ピザトースト ポトフ お楽しみくだもの		★しよくパン じゃがいも	あぶら	ベーコン フランクフルト	★ぎゅうにゅう ★ピザチーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム かぶ くだもの	568 kcal 22.9 g 25.0 g
20 金	ごはん みそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 昆布と大豆の煮物		こめ こむぎこ さとう	あぶら	あぶらあげ みそ ★たまご だいち	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり こんぶ	にんじん	はくさい ねぎ たけのこ ごぼう	568 kcal 25.0 g 17.7 g
23 月	ごはん 青菜のスープ おばけしゅうまい 中華炒め		こめ でんぶん しゅうまいのかわ はるさめ	ごまあぶら	とりにく ぶたに く おから	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ら	ほししいたけ ねぎ たまねぎ エリンギ しょうが たけのこ キャベツ もやし	583 kcal 21.8 g 15.8 g
24 火	昔の給食メニュー ごはん みそ汁 はくさい・わかめ くじらの竜田揚げ ごま和えいため		こめ むぎ でんぶん こむぎこ いとこんにやく さんおんとう	あぶら いりごま すりごま あぶら	なまあげ みそ くじら	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつ な	ぶなしめじ ねぎ はくさい しょうが にんにく りんご たまねぎ もやし	573 kcal 27.5 g 15.9 g
25 水	BOOKメニュー カラフルピラフ 野菜スープ 手作りカステラ		こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ ざらめ	オリーブオイル あぶら	とりにく ペーコ ン ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ン	たまねぎ コーン キャベツ	647 kcal 19.7 g 20.4 g
26 木	郷土料理メニュー 千葉県 ごはん みそしる あじのさんが焼き おかかあえ		こめ パンこ さんおんとう	いりごま	なまあげ みそ ★まあじすりみ ぶたにく おから ★たまご ★けずりぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつ な	たまねぎ ねぎ しょうが はくさい もやし	562 kcal 27.7 g 16.2 g
27 金	地産地消メニュー フルーツレモン はちみつレモントースト くるくるマカロニのミネストローネ ポテトサラダ		★しよくパン はちみつ さとう マカロニ じゃがいも さつまいも	マーガリン オリーブオイル ★マヨネーズ	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト	レモン セロリ にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	574 kcal 19.3 g 22.4 g
30 月	地産地消メニュー 千寿ねぎ ごまごはん 千寿ねぎのみそしる たまご焼き 和風サラダ		こめ むぎ じゃがいも さんおんとう こんにやく	いりごま あぶら ごまあぶら	みそ ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ きりぼしだいこん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	568 kcal 22.1 g 19.8 g
31 火	まぜまぜビビンバ トックスープ ミルクゼリー		こめ さんおんとう トック でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりに く	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし ★キムチ たまねぎ	588 kcal 17.8 g 16.9 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。