

# 1月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	月	ご飯 すまし汁 のし鶏 白菜とりんごのサラダ 紅白寒天	牛乳 栗きんとんパイ	鶏ひき肉・卵・淡色辛みそ カニ風味フレーク・牛乳	米・花魁・パン粉・砂糖・油・白いりごま マヨネーズ・春巻の皮 さつまいもダイス・栗甘露煮・揚げ油	削り昆布・とうがんとん・長ネギ・しょうが あおのり・はくさい・みずな・きゅうり・りんご レモン・粉寒天・にんじん・大根	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.3
2	火	ご飯 みそ汁 肉巻きエビフライ なます風和え物 パナナ	牛乳 黒豆ケーキ	淡色辛みそ・尾付き伸ばし海老 豚ばら肉スライス15g・卵 ロースハムスライス・牛乳・黒豆	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	小松菜・たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり ばなな	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 1.5
3	水	ご飯 みそ汁 赤魚のかぶら蒸し れんごんのサラダ キウイフルーツ	牛乳 おいなり風おにぎり	卵・淡色辛みそ・赤魚切身50g むきえび・卵白・牛乳・油揚げきざみ しらす干し	米・かたくり粉・マヨネーズ・砂糖 白いりごま	はくさい・乾しいたけスライス・いんげん かぶ・きくらげ・糸みつば・レンコンスライス キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.3
4	木	ハヤシライス まめびよイチゴ味 ごまだレッシングサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 おやつビーフン	牛もも肉スライス・まめびよイチゴ味 ロースハムスライス・牛乳 豚肩ロース肉スライス	米・油・小麦粉・砂糖・白すりごま ストロベリーゼリーの素・いちごソース ビーフン	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・もやし にら	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 2.0
5	金	ご飯 すまし汁 ぶりのごま照り焼き 切干大根の和え物 りんご	牛乳 スイートポテト	鶏もも皮なしコマ・ぶり切り身50g 牛乳・生クリーム・卵黄	米・ごま油・はちみつ・白すりごま 砂糖・さつまいもダイス 食塩不使用バター・黒いりごま	削り昆布・えのきたけ・長ネギ 乾しいたけスライス・切干しだいこん にんじん・小松菜・りんご	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.1
6	土	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ じゃが芋のマヨ焼き フルーツゼリー	牛乳 ショートケーキ	豚もも肉スライス・むきえび・木綿豆腐 牛乳・卵・ホイップクリーム	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・チルドポテト・マヨネーズ クールゼリーの素 ホットケーキミックス	はくさい・チンゲン菜・にんじん・しめじ 青ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・白桃缶 みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・黄桃缶 イチゴ	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.3
7	日	七草スープ さばの竜田のり風味焼き かぼちゃの生姜炒め バナナ	牛乳 あんこきな粉クッキー	ベーコンスライス・卵・さば切り身50g 牛乳・きな粉・こしあん	米・かたくり粉・白いりごま・油 さつまいも・小麦粉・砂糖	ほうれんそう・大根・かぶ・にんじん・みずな しょうが・あおのり・かぼちゃスライス・ごぼう ばなな	エネルギー(kcal) 666 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 1.8
8	月	ご飯 みそ汁 チキンカツ煮 やさしいの浅漬け キウイフルーツ	牛乳 紅白蒸しパン	木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏もも50g・卵 牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 チルドポテト・油・砂糖・イチゴピューレ	カットわかめ・長ネギ・にんじん レンコンスライス・たまねぎ・ほうれんそう だいこんおろし・なめ茸・はくさい・キャベツ きゅうり・赤ピーマンスライス キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.0
9	火	食パン・いちごジャム 南瓜の豆乳スープ 鮭の香草フライ ポテトコンサラダ オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	調整豆乳・さけ切り身50g・卵 パルメザンチーズ・牛乳・豚ひき	食パン50g・いちごジャム・油・小麦粉 パン粉・揚げ油・チルドポテト マヨネーズ・黒いりごま・蒸し中華めん	かぼちゃスライス・たまねぎ・チンゲン菜 えのきたけ・しゅんぎく・レンコンスライス しめじ・オレンジ・キャベツ・にんじん・もやし あおのり	エネルギー(kcal) 589 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.1
10	水	花菜カレー ジュース かんぴょう入りサラダ みかんゼリー	牛乳 おやつなっとうチャーハン	豚もも肉スライス・牛乳・鶏ひき肉 挽きわり納豆・糸かつお	米・チルドポテト・油・マヨネーズ 白すりごま・クールゼリーの素	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・大根 たまねぎ・りんご・飲む野菜と果実ピーチ味 かんぴょう・レンコンスライス・はくさい きゅうり・レモン・みかん缶詰・長ネギ	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.7
11	木	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ りんご	牛乳 きなことうふもち	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・牛乳・木綿豆腐 きな粉	米・チルドポテト・砂糖・油・マカロニ マヨネーズ・かたくり粉	絹さや・たまねぎ・しょうが・カリフラワー きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 1.3
12	金	もちこしうどん(愛知県) たらのあげほの焼き ひじきとやさしいのサラダ みかん	牛乳 キンパ風チャーハン	卵・たら切り身50g・牛乳・豚ひき	うどん冷凍・砂糖・かたくり粉・小麦粉 マヨネーズ・油・白すりごま・米・ごま油	コーン・ほうれんそう・長ネギ・にんじん 干しひじき・きゅうり・たまねぎ 赤ピーマンスライス・スナプスえんどう冷凍 レタス・みかんS・たくあん・刻みのり	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.4
13	土	ご飯 みそ汁 はちみつチキン もやしとにらのナムル キウイフルーツ	牛乳 お芋蒸しパン	油揚げきざみ・淡色辛みそ・鶏もも50g ロースハムスライス・牛乳・調整豆乳	米・さつまいもスライス・小麦粉・油 はちみつ・白いりごま・ごま油 さつまいもダイス・砂糖 ホットケーキミックス	カリフラワー・キャベツ・もやし・にら・長ネギ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.8
14	日	ご飯 春雨のスープ 回鍋肉 ほうれん草のツナチーズ焼き りんご	牛乳 コンプレばなな	豚もも肉スライス・ツナ・ミックスチーズ 牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖 食塩不使用バター・小麦粉 コーンフレーク・揚げ油	たまねぎ・カットわかめ・青ねぎ・キャベツ にんじん・ピーマンスライス・長ネギ しょうが・ほうれんそう・コーン かぼちゃスライス・りんご・ばなな	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 2.0
15	月	ミートソーススパゲティ ジュース ひじきと小松菜のサラダ りんごゼリー	牛乳 あんチーズトースト	豚ひき・牛ひき・ツナ・牛乳 ゆであずき2号缶・ミックスチーズ	スパゲティ・オリーブ油・白すりごま マヨネーズ・りんごゼリーの素 食パン30g・食塩不使用バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・ホールトマト缶1号缶 飲む野菜と果実グレープ味・干しひじき 小松菜・コーン・りんご缶詰	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.4
16	火	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 さつま芋のマカロニサラダ オレンジ	牛乳 いちごババロア	淡色辛みそ・牛もも肉スライス 焼き豆腐・牛乳・ホイップクリーム	米・砂糖・マカロニ・さつまいもダイス マヨネーズ・ババロアの素・ストロベリー いちごソース	大根・ごぼう・菜花・はくさい・しゅんぎく にんじん・えのきたけ・長ネギ・ブロッコリー レモン・オレンジ	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 1.2
17	水	ご飯 コンソメスープ 鮭のケチャチャー焼き ジャーマンポテト パナナ	牛乳 きつねとえびのおむすび	さけ切り身50g・パルメザンチーズ ベーコンスライス・牛乳・油揚げきざみ むきえび	米・オリーブ油・チルドポテト・油	大根・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ ばなな	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.2
18	木	ご飯 すまし汁 チキン南蛮 菜花と揚げのおかか和え キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも50g・油揚げきざみ・糸かつお 牛乳・魚肉ソーセージ	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・うどん冷凍・油	かぼちゃスライス・えのきたけ・レモン たまねぎ・きゅうり・菜花・にんじん キウイフルーツ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 2.1
19	金	バターライス コーンポタージュ エビフライとウインナー コールスローサラダ りんご	牛乳 米粉ブラウニー	牛乳・尾付き伸ばし海老・ウインナー ロースハムスライス・木綿豆腐	米・食塩不使用バター・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 米粉・かたくり粉・油・三温糖	クリームコーン1号缶・キャベツ・にんじん きゅうり・りんご	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.1
20	土	ご飯 具沢山汁 さわらのかわり焼き キャベツの塩昆布和え オレンジ	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	木綿豆腐・油揚げきざみ さわら切り身50g・牛乳	米・マヨネーズ・食塩不使用バター ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・イチゴジャム	大根・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・りんご ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・塩昆布 オレンジ	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 1.2
21	日	オムライス わかめスープ アスパラのサラダ メロンソーダゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	鶏もも皮なしコマ・オムライスシート 木綿豆腐・牛乳・ウインナー	米・砂糖・白いりごま・マヨネーズ メロンゼリーの素・ソーダゼリーの素 ホットケーキミックス・揚げ油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース カットわかめ・小松菜・長ネギ・アスパラガス ホワイトアスパラ・ヤングコーン・きゅうり レタス・トマト	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.4
22	月	カレーライス ジュース 菜花と大根のサラダ 牛乳かんストロベリーソース	牛乳 南瓜クッキー	豚もも肉スライス・カニ風味フレーク 牛乳	米・チルドポテト・オリーブ油・砂糖 いちごソース・食塩不使用バター 小麦粉	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご 飲む野菜と果実ピーチ味・菜花・大根 レタス・粉寒天・かぼちゃダイス	エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.5
23	火	ご飯 豚汁 たらのタンフリー風 ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 マヨコーンパン	豚もも肉スライス・さつま揚げ 淡色辛みそ・たら切り身50g プレーンヨーグルト・木綿豆腐・牛乳 調整豆乳・ロースハムスライス	米・さつまいもスライス・オリーブ油・油 ねりごま・砂糖・ホットケーキミックス マヨネーズ	にんじん・ごぼう・しょうが・ほうれんそう コーン・干しひじき・ばなな	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.8
24	水	ご飯 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル オレンジ	牛乳 お好みドーナツ	木綿豆腐・豚ひき・牛乳・卵・干しえび	米・油・白いりごま・砂糖・かたくり粉 ごま油・ホットケーキミックス マヨネーズ・揚げ油	はくさい・大根・しょうが・長ネギ・もやし きゅうり・ほうれんそう・ぜんまい水煮 オレンジ・あおのり・キャベツ	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 1.8
25	木	ご飯 みそ汁 かじきのごまかつ ひじきの煮物 りんご	牛乳 HM肉まん	淡色辛みそ・めかじき切り身50g・卵 油揚げきざみ・牛乳・豚ひき	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・春雨	小松菜・たまねぎ・干しひじき・にんじん むきえだまめ・りんご・たけのこ 乾しいたけスライス・長ネギ・しょうが	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.5
26	金	食パン・ブルーベリージャム コンソメスープ ポークチョップソテー 海藻ツナサラダ パナナ	牛乳 おやつピラフ	豚肩ロース肉スライス50g・ツナ・牛乳 カニ風味フレーク	食パン50g・ブルーベリージャム 小麦粉・オリーブ油・砂糖・ごま油 白いりごま・米・食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・絹さや・海藻ミックス しゅんぎく・えのきたけ・ばなな ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.5
27	土	野菜いろいろ焼きそば 根菜とキヌアの豆乳スープ やわらか杏仁豆腐	牛乳 ぎょうざピザ	豚ばら肉スライス・調整豆乳 杏仁豆腐・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	蒸し中華めん・揚げ玉 さつまいもスライス・キヌア オリーブ油・餃子の皮	キャベツ・かぼちゃスライス・たまねぎ にんじん・赤ピーマンスライス・小松菜 トマト・大根・レンコンスライス・ごぼう はくさい・乾しいたけスライス・みかん缶詰 パイナップル缶詰・さくらんぼ缶詰 ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 1.6
28	日	ご飯 のっぺ汁(熊本) さばの味噌煮 白菜の胡麻和え キウイフルーツ	牛乳 カレーパン	鶏もも皮なしコマ・さば切り身50g 淡色辛みそ・牛乳・豚ひき・卵	米・さといも・砂糖・白すりごま・食パン 油・パン粉・揚げ油	大根・にんじん・ごぼう・乾しいたけスライス 青ねぎ・しょうが・はくさい・いんげん キウイフルーツ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 641 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.2
29	月	ご飯 すまし汁 鶏のりんご風味唐揚げ きのこのオーロラソテー バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	絹ごし豆腐・鶏もも50g・むきえび 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・かたくり粉・揚げ油・マヨネーズ 砂糖・油・ホットケーキミックス・三温糖	チンゲン菜・いんげん・カットわかめ・りんご しょうが・たまねぎ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・まいたけ・エリンギ えのきたけ・ばなな	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.3
30	火	海鮮中華丼 やさしいかき玉汁 フライドトリアポテト みかん	牛乳 おから蒸しパン	むきえび・カットいか・卵・牛乳 おからパウダー	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 さつまいも 冷凍ナチュラルカットポテト・さといも 揚げ油	はくさい・長ネギ・たけのこ・にんじん チンゲン菜・きくらげ・しょうが・みずな もやし・たまねぎ・みかんS・バナナ	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.9
31	水	ご飯 チンゲン菜ときのこのスープ 具だくさん焼ビーフン はんぺんマッシュポテトお焼き りんご	牛乳 ココアオレンジケーキ	豚もも肉スライス・はんぺん・牛乳・卵	米・ビーフン・油・砂糖・チルドポテト ホットケーキミックス 食塩不使用バター オレンジマーレード	チンゲン菜・エリンギ・えのきたけ マッシュルーム水煮缶詰・みずな・コーン キャベツ・にんじん・たまねぎ・ヤングコーン きくらげ・ミックスベジタブル・りんご	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 2.1

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
614 kcal	23.4 g	19.2 g	87.8 g	240 mg	2.2 mg	196 μgRAE	0.34 mg	0.40 mg	29 mg	4.9 g	1.8 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。