

1月の給食献立表

1月8日(木)

●麦ごはん	
白米	50 g
押し麦	6 g
●鶏肉のママレード焼き	
鶏肉	58 g
にんにく	0.5 g
塩コショウ	0.1 g
ママレード	6 g
濃口醤油	2 g
料理酒	2.0 g
油	1 g
●マカロニサラダ	
マカロニ	10 g
きゅうり	5 g
玉葱	8 g
フレンチドレッシング	5 g
塩コショウ	0.3 g
砂糖	0.5 g
●にんじんしりしり	
人参	17 g
ツナ	3 g
だしの素	0.5 g
濃口醤油	2 g
塩	0.1 g
砂糖	1 g
油	1 g

1月9日(金)

●麦ごはん	
白米	50 g
押し麦	6 g
●ハヤシライス	
豚肉	25 g
玉葱	30 g
マッシュルーム	10 g
ハヤシソース	20 g
塩コショウ	0.1 g
砂糖	0.2 g
油	1 g
●チキンナゲット	
チキンナゲット	2.0 個
油	4 g
●ひじきと豆のマヨサラダ	
ひじき	0.8 g
枝豆	3 g
水煮大豆	3 g
塩コショウ	0.1 g
砂糖	0.2 g
ノンエッグマヨネーズ	4 g

1月13日(火)

●麦ごはん	
白米	50 g
押し麦	6 g
●麻婆豆腐	
豆腐	55 g
豚ミンチ	15 g
玉葱	10 g
三色ピーマン	5 g
中華スープの素	0.3 g
麻婆豆腐の素	8 g
砂糖	0.3 g
●揚げ餃子	
ひじき入り餃子	1 個
油	5 g
●花野菜サラダ	
ブロッコリー	8 g
カリフラワー	6 g
塩コショウ	0.1 g
砂糖	0.3 g
ごまドレ	5 g

1月15日(木)

●麦ごはん	
白米	50 g
押し麦	6 g
●カレイの唐揚げ	
カレイ	1 切
塩コショウ	0.5 g
料理酒	2 g
片栗粉	2 g
油	5 g
●れんこんの金平	
れんこん	17 g
人参	3 g
だしの素	0.3 g
濃口醤油	1.5 g
砂糖	0.5 g
みりん	0.5 g
油	0.5 g
●りんごとさつまいもの甘煮	
さつまいも	22 g
りんご缶	10 g
砂糖	1 g
レモン汁	0.5 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

412 kcal
15.6 g
12.7 g
60.1 g
1.6 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

539 kcal
16.8 g
23.4 g
67.4 g
2.7 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

376 kcal
11.6 g
13.4 g
53.2 g
1.2 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

345 kcal
12.2 g
6.8 g
59.5 g
1 g

1月の給食献立表

1月16日(金)

●麦ごはん	50 g
白米	6 g
押し麦	
●チキンカレー	
鶏肉	25 g
じゃがいも	15 g
玉葱	35 g
人参	15 g
カレールウ	20 g
塩コショウ	0.1 g
砂糖	0.3 g
油	1 g
●野菜コロッケ	
コロッケ	1 個
油	4 g
●小松菜の煮浸し	
小松菜	12 g
あげ	2 g
だしの素	0.5 g
薄口醤油	1 g
みりん	0.5 g
砂糖	0.3 g
●パイン缶	
パイン缶	18 g

1月19日(月)

●ゆかりごはん	58 g
白米	1 g
ゆかり	
●鶏のから揚げ	2 個
鶏の竜田揚げ	
油	3 g
●高野煮	3 g
高野豆腐	
人参	2.5 g
いんげん	3 g
だしの素	1 g
薄口醤油	1 g
砂糖	1 g
みりん	0.3 g
でんぶん	2 g
●キャベツの甘酢和え	15 g
キャベツ	
三色ピーマン	3 g
塩	0.1 g
カンタン酢	3.5 g
砂糖	0.3 g

1月20日(火)

●麦ごはん	50 g
白米	6 g
押し麦	
●サワラの照焼き	1 切
さわら	
塩コショウ	0.1 g
料理酒	1 g
てりやきのたれ	5 g
油	2 g
●ハッシュドポテト	2 個
ハッシュドポテト	
油	10 g
●もやしときゅうりのポン酢あえ	
もやし	13 g
きゅうり	3 g
だしの素	0.2 g
ポン酢	3.5 g
砂糖	0.3 g

1月22日(木)

●麦ごはん	50 g
白米	6 g
押し麦	
●デミグラスハンバーグ	1 個
ハンバーグ	
油	5 g
マッシュルーム	5 g
デミグラスソース	12 g
ケチャップ	3 g
砂糖	0.2 g
●厚揚げの煮物	
厚揚げ	12 g
人参	3 g
枝豆	3 g
だしの素	0.5 g
薄口醤油	1.5 g
砂糖	0.3 g
みりん	0.5 g
でんぶん	20 g
●コールスローサラダ	
キャベツ	10 g
鶏ささみ	5.0 g
コーン	3.0 g
塩コショウ	0.3 g
砂糖	0.5 g
和風ドレッシング	3 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

455 kcal
10.0 g
14.0 g
74.2 g
2.6 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

438 kcal
11.3 g
16.1 g
62.2 g
1.9 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

414 kcal
12.2 g
18.3 g
50.3 g
0.9 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

413 kcal
9.8 g
10.3 g
70.5 g
1.4 g

1月の給食献立表

1月23日(金)

●麦ごはん

白米
押し麦

50 g
6 g

●チンジャオロース

豚肉
たけのこ
玉葱
三色ピーマン
料理酒
砂糖
塩コショウ
青椒肉絲の素

35 g
10 g
15 g
5 g
0.5 g
0.8 g
0.2 g
7 g

●ベイクドさつまいも

さつまいも
油
塩

23.0 g
5 g
0.3 g

●チンゲン菜の中華和え

チンゲン菜
人参
しめじ
中華スープの素
塩コショウ
砂糖
塩中華ドレッシング

12 g
3 g
3 g
0.2 g
0.2 g
0.3 g
3.5 g

1月26日(月)

●わかめごはん

白米
わかめごはんの素

58 g
1.5 g

●チキンカツ

チキンカツ
油
とんかつソース

1 g
4 g
3.5 g

●マカロニナポリタン

マカロニ
ベーコン
玉葱
ケチャップ
野菜ブイヨン
塩コショウ
油

10 g
3 g
3.0 g
3.0 g
0.2 g
0.1 g
1 g

●小松菜のおかか和え

小松菜
コーン
だしの素
薄口醤油
みりん
砂糖
おかか

12 g
3 g
0.2 g
1.5 g
0.5 g
0.3 g
0.3 g

1月27日(火)

●麦ごはん

白米
押し麦

50 g
6 g

●かしわのすき焼き風煮

鶏肉
玉葱
人参
白菜
糸こんにゃく
えのき
春菊
油
砂糖
みりん
濃口醤油

58 g
10 g
5 g
10 g
5 g
5 g
5 g
2 g
5 g
3 g
3 g

●ひじきサラダ

ひじき
ミックスクバジタブル
ノンエッグマヨネーズ
白すりごま
砂糖

2 g
5 g
6 g
2 g
2 g

●竹輪のカレー天ぷら

ちくわ
カレー粉
天ぷら粉
油

1/2 本
0.1 g
3 g
5 g

1月29日(木)

●麦ごはん

白米
押し麦

50 g
6 g

●豚肉じゃが

豚肉
じゃがいも
玉葱
人参
糸こんにゃく
だしの素
料理酒
濃口醤油
みりん
砂糖
でんぶん

30 g
20 g
15 g
8 g
5 g
0.3 g
0.5 g
1.5 g
1.5 g
1 g
0.2 g

●きんぴらごぼう

ごぼう
赤ピーマン
ごま油
料理酒
砂糖
みりん
濃口醤油
白いりごま

15 g
5 g
2 g
3 g
1 g
5 g
5 g
0.5 g

●ほうれん草のお浸し

ほうれん草
コーン
だしの素
薄口醤油
砂糖
みりん

15 g
3 g
0.3 g
1 g
0.6 g
0.3 g

エネルギー	373 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	11.3 g
炭水化物	58.3 g
食塩相当量	1.6 g

エネルギー	387 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	9.9 g
炭水化物	64.0 g
食塩相当量	2.1 g

エネルギー	464 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	18.8 g
炭水化物	61.8 g
食塩相当量	1.0 g

エネルギー	346 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	7.4 g
炭水化物	60.7 g
食塩相当量	1.6 g

1月の給食献立表

1月30日(金)

● 麦ごはん

白米	50	g
押し麦	6	g

● 鶏肉とさつまいもの甘酢あん

鶏肉	58	g
中華スープの素	0.2	g
料理酒	1	g
生姜	0.3	g
塩コショウ	0.1	g
でんぶん	5	g
さつまいも	22	g
油	2	g
甘酢あんかけ	15	g

● 切り干し大根のサラダ

切干大根	3	g
人参	5	g
ツナ	3	g
きゅうり	3	g
塩コショウ	0.2	g
砂糖	0.5	g
塩中華ドレッシング	5	g

● ポイルワインナー

ワインナー 1/2 本

エネルギー	444	kcal
たんぱく質	15.4	g
脂質	13.5	g
炭水化物	64.4	g
食塩相当量	1.6	g