

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
●鶏肉のマーマレード焼き		
鶏肉	58	g
にんにく	0.5	g
塩コショウ	0.1	g
マーマレード	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
ハヤシルウ	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	412	kcal
たんぱく質	15.6	g
脂質	12.7	g
炭水化物	60.1	g
食塩相当量	1.6	g

エネルギー	539	kcal
たんぱく質	16.8	g
脂質	23.4	g
炭水化物	67.4	g
食塩相当量	2.7	g

エネルギー	376	kcal
たんぱく質	11.6	g
脂質	13.4	g
炭水化物	53.2	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	345	kcal
たんぱく質	12.2	g
脂質	6.8	g
炭水化物	59.5	g
食塩相当量	1	g

1月の給食献立表

1月16日(金)

●麦ごはん		
白米	50	g
押し麦	6	g
●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
●パイナップル		
パイナップル	18	g

1月19日(月)

●ゆかりごはん		
白米	58	g
ゆかり	1	g
●鶏のから揚げ		
鶏の竜田揚げ	2	個
油	3	g
●高野煮		
高野豆腐	3	g
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
でんぷん	2	g
●キャベツの甘酢和え		
キャベツ	15	g
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		
白米	50	g
押し麦	6	g
●サワラの照焼き		
さわら	1	切
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		
ハッシュドポテト	2	個
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		
白米	50	g
押し麦	6	g
●デミグラスハンバーグ		
ハンバーグ	1	個
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
でんぷん	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	455	kcal
たんぱく質	10.0	g
脂質	14.0	g
炭水化物	74.2	g
食塩相当量	2.6	g

エネルギー	438	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂質	16.1	g
炭水化物	62.2	g
食塩相当量	1.9	g

エネルギー	414	kcal
たんぱく質	12.2	g
脂質	18.3	g
炭水化物	50.3	g
食塩相当量	0.9	g

エネルギー	413	kcal
たんぱく質	9.8	g
脂質	10.3	g
炭水化物	70.5	g
食塩相当量	1.4	g

1月の給食献立表

1月23日(金)

●麦ごはん		
白米	50	g
押し麦	6	g
● チンジャオロース		
豚肉	35	g
たけのこ	10	g
玉葱	15	g
三色ピーマン	5	g
料理酒	0.5	g
砂糖	0.8	g
塩コショウ	0.2	g
青椒肉絲の素	7	g
● バイクドさつまいも		
さつまいも	23.0	g
油	5	g
塩	0.3	g
● チンゲン菜の中華和え		
チンゲン菜	12	g
人参	3	g
しめじ	3	g
中華スープの素	0.2	g
塩コショウ	0.2	g
砂糖	0.3	g
塩中華ドレッシング	3.5	g

1月26日(月)

●わかめごはん		
白米	58	g
わかめごはんの素	1.5	g
● チキンカツ		
チキンカツ	1	g
油	4	g
とんかつソース	3.5	g
● マカロニナポリタン		
マカロニ	10	g
ベーコン	3	g
玉葱	3.0	g
ケチャップ	3.0	g
野菜フイヨン	0.2	g
塩コショウ	0.1	g
油	1	g
● 小松菜のおかか和え		
小松菜	12	g
コーン	3	g
だしの素	0.2	g
薄口醤油	1.5	g
みりん	0.5	g
砂糖	0.3	g
おかか	0.3	g

1月27日(火)

●麦ごはん		
白米	50	g
押し麦	6	g
● かしわのすき焼き風煮		
鶏肉	58	g
玉葱	10	g
人参	5	g
白菜	10	g
糸こんにゃく	5	g
えのき	5	g
春菊	5	g
油	2	g
砂糖	5	g
みりん	3	g
濃口醤油	3	g
● ひじきサラダ		
ひじき	2	g
ミックスベジタブル	5	g
ノンエッグマヨネーズ	6	g
白すりごま	2	g
砂糖	2	g
● 竹輪のカレー天ぷら		
ちくわ	1/2	本
カレー粉	0.1	g
天ぷら粉	3	g
油	5	g

1月29日(木)

●麦ごはん		
白米	50	g
押し麦	6	g
● 豚肉じゃが		
豚肉	30	g
じゃがいも	20	g
玉葱	15	g
人参	8	g
糸こんにゃく	5	g
だしの素	0.3	g
料理酒	0.5	g
濃口醤油	1.5	g
みりん	1.5	g
砂糖	1	g
でんぶん	0.2	
● きんぴらごぼう		
ごぼう	15	g
赤ピーマン	5	g
ごま油	2	g
料理酒	3	g
砂糖	1	g
みりん	5	g
濃口醤油	5	g
白いりごま	0.5	g
● ほうれん草のお浸し		
ほうれん草	15	g
コーン	3	g
だしの素	0.3	g
薄口醤油	1	g
砂糖	0.6	g
みりん	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
でんぷん	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

- ポイルウィンナー

ウィンナー	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