

1月 給食献立表

- きいろ=エネルギー源となる主食（ごはん・パン・めん類）
- しろ=みそ汁などの汁物、及び調味料などのおいしい味を伝えていくもの
- あか=血や肉のもとであるたんぱく質をとる主菜（肉・魚・豆類）
- みどり=身体の調子を整えるためのビタミン・ミネラル・食物繊維をとる副菜（野菜・きのこ・海藻・果物）

月曜日

日	メニュー	バランス	食材
		●	
		○	
		●	
		●	

日	メニュー	バランス	食材
7	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	麺・わかめ・味噌・だし
	高野豆腐和風煮	●	高野豆腐・人参・干しいだけ・ツナ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	切干大根のサラダ	●	切干大根・コーン・酢・粗糖・すりごま
	安倍川マカロニ		マカロニ・きな粉・粗糖・塩

日	メニュー	バランス	食材
14	成人の日		

日	メニュー	バランス	食材
21	ごはん	●	精白米
		○	ルー
	ツナカレー	●	ツナ・人参・じゃが芋・玉葱
	キャベツとコーンのサラダ	●	キャベツ・コーン・ハム・酢・粗糖
	きな粉クッキー		きな粉・HGM・豆乳・油

日	メニュー	バランス	食材
28	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	玉葱・コーン・野菜だし
	高野豆腐のトマト煮	●	高野豆腐・トマト水煮・ベーコン・玉葱・野菜だし
	大根サラダ	●	大根・ツナ・マヨドレ
	茹でじゃが芋		じゃが芋・塩

火曜日

日	メニュー	バランス	食材
1			

日	メニュー	バランス	食材
8	ごはん	●	精白米
	中華スープ	○	もやし・ハム・中華だし
	鶏の鍋照り	●	鶏肉・小麦粉・しょうゆ・粗糖・みりん
	ブロッコリー胡麻和え	●	ブロッコリー・人参・すりごま・しょうゆ・粗糖
	ふかし芋		さつまいも

日	メニュー	バランス	食材
15	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	大根・ハム・野菜だし
	ポークビーンズ	●	水煮大豆・人参・玉葱・ベーコン・じゃが芋・トマト水煮・ケチャップ
	コールスローサラダ	●	白菜・コーン・リンゴ酢・粗糖・オリーブ油
	メープルクッキー		メープルシロップ・HGM・豆乳・油

日	メニュー	バランス	食材
22	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	豆腐・油揚げ・味噌・だし
	かじきの煮付け	●	カジキ・しょうゆ・粗糖・だし・酒・しょうが
	ひじきサラダ	●	ひじき・胡瓜・ツナ・玉葱・醤油・胡麻油・酢・粗糖
	南瓜ようかん		南瓜・寒天・粗糖

日	メニュー	バランス	食材
29	ごはん	●	精白米
	すまし汁	○	そうめん・葱・しょうゆ・だし・塩
	味噌おでん	●	大根・人参・鶏肉・厚揚げ・竹輪・味噌・粗糖・みりん・だし
	法蓮草胡麻和え	●	法蓮草・にんじん・もやし・すりごま・しょうゆ・粗糖
	安倍川マカロニ		マカロニ・きな粉・粗糖・塩

水曜日

日	メニュー	バランス	食材
2			

日	メニュー	バランス	食材
9	ごはん	●	精白米
		○	ルー
	ポークカレー	●	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋
	カラフルサラダ	●	トマト・胡瓜・コーン・酢・粗糖
	ホットケーキ		HGM・豆乳・油

日	メニュー	バランス	食材
16	ごはん	●	精白米
	中華スープ	○	豆腐・わかめ・中華だし
	肉団子中華煮	●	豚ミンチ・玉葱・白菜・人参・中華だし・しょうゆ・酒
	春雨サラダ	●	春雨・胡瓜・ハム・マヨドレ・酢・粗糖
	ぶどうゼリー		ブドウジュース・寒天・粗糖

日	メニュー	バランス	食材
23	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	大根・わかめ・味噌・だし
	肉じゃが	●	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	温野菜サラダ	●	キャベツ・ブロッコリー・コーン・すりごま・しょうゆ・粗糖
	レーズン蒸しパン		レーズン・HGM・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
30	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	白菜・えのき・野菜だし
	カレー風味炒り豆腐	●	木綿豆腐・人参・干しいだけ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし・粗糖・酒・カレー粉
	南瓜の煮付け	●	南瓜・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	りんご蒸しパン		りんご・HGM・豆乳

木曜日

日	メニュー	バランス	食材
3			

日	メニュー	バランス	食材
10	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	南瓜・わかめ・味噌・だし
	厚揚げの煮付け	●	厚揚げ・鶏肉・人参・しめじ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	白菜ボン酢和え	●	白菜・えのき・人参・ボン酢
	ココア蒸しパン		ココア・HGM・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
17	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	大根・油揚げ・味噌・だし
	三食丼	●	鶏ミンチ・しょうゆ・粗糖・だし・コーン・胡瓜・ゆかり
	甘酢和え	●	もやし・わかめ・竹輪・酢・粗糖
	茹でじゃが芋		じゃが芋・塩

日	メニュー	バランス	食材
24	ごはん	●	精白米
	中華スープ	○	玉葱・ハム・中華だし
	麻婆豆腐	●	豆腐・葱・人参・しいだけ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし・片栗粉
	さつまいものオレンジ煮	●	さつまいも・オレンジジュース・粗糖・しモン汁
	サンドウィッチ		食パン・ジャム

日	メニュー	バランス	食材
31	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	葱・葱・味噌・だし
	ぶりの照り焼き	●	鯖・しょうゆ・みりん・いりごま
	大根の煮付け	●	大根・人参・油揚げ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	オレンジゼリー		オレンジジュース・寒天・粗糖

金曜日

日	メニュー	バランス	食材
4			

日	メニュー	バランス	食材
11	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	玉葱・ハム・野菜だし
	鱈のムニエル	●	鱈・小麦粉・しょうゆ
	もやしのカレー	●	もやし・カレー粉・しょうゆ・油
	人参ゼリー		人参ジュース・寒天・粗糖・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
18	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	玉葱・コーン・野菜だし
	豆腐ナゲット	●	豆腐・鶏肉・小麦粉・酒・しょうゆ・油・ケチャップ
	白菜の胡麻和え	●	白菜・人参・しめじ・醤油・粗糖・すりごま
	水ようかん		こしあん・寒天

日	メニュー	バランス	食材
25	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	じゃが芋・えのき・味噌・だし
	鶏肉のさっぱり煮	●	鶏肉・片栗粉・酢・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	胡麻酢和え	●	もやし・わかめ・ハム・酢・粗糖・すりごま
	りんごゼリー		りんごジュース・寒天・粗糖・粗糖

日	メニュー	バランス	食材
		●	
		○	
		●	
		●	
	HGMはホットケーキミックスの略です		

*仕入等の関係で、メニューに変更等があるかもしれません。ご了承ください。