

31年度1月予定献立表

日	曜	献立名		材料名			エネルギー(kcal)
		献立名	牛乳	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)
8	水	わかめごはん とり肉の香味焼 白玉雑煮 りんごきんとん		牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	精白米 ごま油 白玉粉 さつまいも 砂糖	生姜 にんにく にんじん 大根 白菜 小松菜 リンゴ レモン果汁	831 30.5
9	木	ごぼうごはん 肉じゃが 豆乳きなこプリン		牛乳 豚肉 高野豆腐 アガー きな粉 豆乳	精白米 油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	838 28.7
10	金	五目うどん もち春巻き		牛乳 鶏肉 油揚げ ハム チーズ	冷凍うどん でんぷん 春巻きの皮 もち 油 小麦粉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 えのき茸 しめじ	778 29.4
14	火	ハヤシライス 大根サラダ		牛乳 豚肉	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり もやし	854 26.2
15	水	ごはん ひじき入りたまご焼き 千草和え みそ汁		牛乳 鶏肉 ひじき たまご 油揚げ わかめ 白みそ	精白米 油 砂糖 糸こんにゃく 白ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ホールコーン	828 34.5
16	木	ミルクパン ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ		牛乳 豚肉 ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゃべつ ブロッコリー ホールコーン	829 36.8
17	金	【食育の日 郷土料理：福岡県】 昆布ごはん がめ煮 かきたま汁		牛乳 鶏肉 昆布 生揚げ わかめ たまご	精白米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 でんぷん	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん 小松菜	836 35.3
20	月	スパゲティミートソース サラダ		牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ オリーブオイル 油	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゃべつ きゅうり	846 32.6
21	火	ごはん さばのみそ煮 黄金おひたし すまし汁		牛乳 さば 赤みそ たまご わかめ 豆腐	精白米 油 砂糖	生姜 もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ	801 35.3
22	水	シナモントースト 冬野菜のクリーム煮 りんご		牛乳 鶏肉 クリーム	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ 白菜 ブロッコリー りんご	812 26.5
23	木	ブルコギ丼 たまごスープ グレープゼリー		牛乳 豚肉 たまご ベーコン 粉寒天	精白米 油 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし にら りんご 生姜 にんにく グレープジュース	812 28.0
24	金	【和食の日】 菜めし とり肉のみそ焼き トビウオのつみれ汁 いもようかん		鶏肉 赤みそ タラすり身 トビウオすり身 たまご 豆腐 クリーム 粉寒天	精白米 油 砂糖 白ごま でんぷん さつまいも	小松菜 生姜 長ねぎ にら にんじん 白菜 万能ねぎ 緑茶	824 33.5
27	月	ゆかりごはん ぎせい豆腐 切干大根の含め煮 みそ汁		牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ 赤みそ	精白米 油 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	長ねぎ にんじん 切干大根 小松菜 たまねぎ	815 34.1
28	火	ジャージャー麺 にゅうない豆腐		牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ 粉寒天	むし中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん もやし きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン果汁	856 31.4
29	水	ごまごはん 豆腐の中華煮 南蛮和え		牛乳 豚肉 豆腐 うすら卵 わかめ	精白米 油 でんぷん 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん チンゲン菜 きゃべつ きゅうり もやし	784 32.5
30	木	麦ごはん 鮭の塩焼き 変わりきんぴら すいとん汁		牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 白ごま 白玉粉 小麦粉 さつまいも	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	813 34.1
31	金	チーズトースト とり肉のトマトシチュー イタリアンサラダ		牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ひよこ豆 クリーム	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ にんじん エリンギ きゃべつ きゅうり にんにく	833 29.6
							830
*食材料の都合により、給食内容を変更することがありますのでご了承ください。							基準値 34.2

