

[献立予定表 (配布用)]

2024年 1月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
9 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		811 kcal
	白玉雑煮		かまぼこ	白玉団子, さといも	こまつな, 干し椎茸	32.6 g
	ハマチの照り焼き		はまち			19.8 g
	煮なます			三温糖, いらごま	だいこん, にんじん, ゆず皮, ゆず果汁	1.8 g
	黒豆					
10 水	うどん麺	○		うどん		766 kcal
	カレーうどんのつゆ		鶏肉, 油揚げ 短冊	カレールウ, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	31.8 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉, 米粉, サラダ油, 大豆油	かぼちゃ	24.2 g
	大根と高野豆腐の煮物		豚ひき肉, 高野豆腐	中ざら糖	だいこん, こまつな	2.2 g
11 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		806 kcal
	かきたま汁		鶏卵, わかめ	白玉麩, かたくり粉	干し椎茸, 糸みつば	34.0 g
	すき焼き		牛肉, かまぼこ, 焼き豆腐	しらたき, 焼きふ(板ふ), 三温糖, サラダ油	にんじん, はくさい, ねぎ	19.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			1.9 g
12 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		758 kcal
	豆腐のチゲ		木綿豆腐, 豚肉, ミックスみそ	ごま油	はくさい, 白菜キムチ, 干し椎茸, にら	38.2 g
	鮭の高麗焼き		さけ	三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ	17.8 g
	炒めナムル			いらごま, 三温糖, ごま油, サラダ油	ほうれん草, もやし, にんじん	2.3 g
15 月	黒パン	○		黒パン		768 kcal
	かぶのクリームシチュー		ベーコン, 牛乳, 脱脂粉乳, クリーム(乳脂肪)	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, かぶ, かぶ(葉)	35.7 g
	ささみのマーマレード焼き		鶏肉ささみ	マーマレード	にんにく	24.1 g
	にんじん入りカレーポテト		ウィンナー	じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン	2.9 g
16 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		780 kcal
	白菜の味噌汁		生揚げ, わかめ, 赤みそ		はくさい	28.8 g
	ワカサギのから揚げ		わかさぎの唐揚げ	大豆油		22.3 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	いらごま, 三温糖, サラダ油	にんじん, さやいんげん	2.5 g
	キウイフルーツ				キウイ	
17 水	ソフト麺	○		ソフト麺		869 kcal
	ミートソース		豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	34.2 g
	抹茶ビーンズ		大豆(岐阜県産), きな粉	大豆油, グラニュー糖, 三温糖		27.8 g
	もやしのソテー			サラダ油	さやいんげん, にんじん, もやし, コーン	3.2 g
18 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		778 kcal
	根菜汁		昆布	さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	30.6 g
	厚揚げのツナ入り味噌かけ		生揚げ, ツナ, 赤みそ	中ざら糖, かたくり粉	枝豆	21.1 g
	ほうれん草のおかかあえ		かつお節	三温糖	ほうれん草, もやし, にんじん	1.7 g
19 金	さといもごはん	○	鶏肉	α化米, サラダ油, さといも, 中ざら糖	にんじん, 干し椎茸	735 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐, わかめ		こまつな, えのきたけ	32.6 g
	豚肉と高野豆腐のから揚げ		豚肉, 高野豆腐, 豆乳	米粉, かたくり粉, 大豆油	しょうが	26.2 g
	りんご				りんご	2.4 g
22 月	胚芽パン	○		胚芽パン		909 kcal
	ポトフ		ウィンナー	サラダ油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	37.4 g
	鱈のプロバンス風ソース		さわら	オリーブ油, 三温糖	玉ねぎ, にんにく, トマト(水煮), パセリ	39.8 g
	野菜サラダ		大豆	ノンエッグマヨネーズ	にんじん, キャベツ, もやし	2.8 g
	クレープ			チョコクレープ		
23 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		769 kcal
	ちゃんこ鍋		鶏肉, 昆布, つみれ	しらたき	ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ	31.4 g
	五目厚焼きたまご					18.7 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ		こまつな, にんじん, もやし	1.9 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
24 水	うどん麺	○		うどん		788 kcal
	けんちんうどんのつゆ		鶏肉, 油揚げ	こんにゃく	干し椎茸, だいこん, にんじん, ねぎ	30.9 g
	みそぎ団子		赤みそ	みそぎ団子, 中ざら糖, すりごま, かたくり粉		17.7 g
	れんこんのきんぴら		はんぺん	サラダ油, 三温糖	にんじん, れんこん	2.4 g
25 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		802 kcal
	きざみのり		きざみのり			32.3 g
	こも豆腐の味噌汁		こも豆腐, わかめ, 郡上みそ, ミックスみそ		キャベツ, 玉ねぎ, ねぎ	21.3 g
	友禅ごはんの具		いり卵, 鶏ひき肉	三温糖, サラダ油	にんじん, 糸みつば	2.4 g
	切干大根とツナの煮物		ツナ	サラダ油, 中ざら糖	切干大根, にんじん, 枝豆	
26 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		870 kcal
	ドライ味噌カレー		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, 豆みそ	サラダ油, カレールウ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	31.3 g
	ニジマスのはちみつだれ		ニジマス米粉付き	大豆油, はちみつ		26.7 g
	ブロッコリーのごまあえ			すりごま	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	2.7 g
29 月	食パン	○		食パン		756 kcal
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		25.8 g
	マカロニスープ		ウィンナー	サラダ油, ABCマカロニ, ジャがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	27.6 g
	ミートボールのギャップがらめ		うす味肉団子	大豆油, サラダ油, 三温糖, かたくり粉	玉ねぎ	3.1 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	赤ピーマン, だいこん, きゅうり	
30 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		871 kcal
	ハッシュドビーフ		牛肉	サラダ油, ハヤシルウ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たまねぎ, マッシュルーム, プルーン	31.0 g
	オムレツ		オムレツ			25.1 g
	ピーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	3.2 g
31 水	中華めん	○		中華めん		727 kcal
	五目ラーメンスープ		豚肉, なると	サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, もやし, ねぎ	27.5 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	大豆油		24.7 g
	大根の中華煮		ツナ	中ざら糖, ごま油	だいこん, さやいんげん	2.8 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		