

[献立予定表 (配布用)]

2025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
8 水	ソフト麺	○		ソフト麺		847 kcal
	ミートソース		豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	34.7 g
	抹茶ビーンズ		大豆 (岐阜県産), きな粉	揚げ油, グラニュー糖, 三温糖		21.3 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.9 g
9 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		800 kcal
	白玉雑煮		かまぼこ	煮込み餅, さといも	こまつな, 干し椎茸	32.4 g
	ハマチの照り焼き		はまち			20.5 g
	炒めなます			三温糖, いらごま	だいこん, にんじん, ゆず皮, ゆず果汁	1.7 g
10 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		777 kcal
	かきたま汁		鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, こまつな	33.3 g
	郡上味噌鶏ちゃん		鶏肉, ミックスみそ, 郡上みそ	三温糖, サラダ油, かたくり粉	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	21.9 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ, にんじん	1.9 g
14 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		832 kcal
	白菜の味噌汁		生揚げ, わかめ, ミックスみそ		はくさい, ねぎ	32.3 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, 大根おろし, しょうが	23.4 g
	切干大根の煮物		油揚げ	サラダ油, 中ざら糖, いらごま	切干大根, さやいんげん, にんじん	2.5 g
15 水	うどん麺	○		うどん		812 kcal
	カレーうどんのつゆ		鶏肉, 油揚げ	カレールウ, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	34.6 g
	竹輪の磯部揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, 揚げ油		23.3 g
	含め煮		はんぺん	こんにゃく, 中ざら糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	2.9 g
16 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		775 kcal
	きざみのり		きざみのり			34.4 g
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ, 木綿豆腐	白玉麩	えのきたけ, こまつな	21.0 g
	友禅ごはんの具		いら卵, 鶏ひき肉	三温糖, サラダ油	にんじん, 糸みつば	1.9 g
	高野豆腐の炒め煮		豚肉, 高野豆腐	三温糖, サラダ油	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ	
17 金	きんぎょ飯	○	油揚げ, 味付小魚	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	762 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	28.3 g
	飛騨牛コロッケ		飛騨牛コロッケ	大豆油		23.1 g
	岐阜県産ヨーグルト		飛騨の農協ヨーグルト			3.0 g
20 月	米粉入り食パン	○		米粉入り食パン		759 kcal
	いちごジャム			イチゴジャム		27.9 g
	スコッチブロス		鶏肉	サラダ油, おおむぎ(押麦)	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	26.5 g
	フィッシュフライ		白身魚フライ	揚げ油		2.9 g
	コロネーションサラダ			じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	ミックスベジタブル	
21 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		776 kcal
	粕汁		鶏肉, ミックス味噌	こんにゃく	だいこん, にんじん, こまつな	29.7 g
	厚揚げのお好み焼き		厚揚げ, あおのり, かつお節	ベーキングマヨネーズ (乳卵なし)	しょうが	24.0 g
	小松菜の炊いたん		油揚げ	三温糖	はくさい, こまつな, にんじん	1.9 g
22 水	コッペパン	○		コッペパン		749 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン		セロリー, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	32.3 g
	鱈のポワレ		さわら	オリーブ油		30.7 g
	フレンチサラダ			コンクリートドレッシング	キャベツ, きゅうり, コーン	2.6 g
	クレープ			チョコクレープ (乳卵なし)		
23 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		806 kcal
	トックスープ		豚肉 千切り, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	27.9 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ	22.4 g
	ナムル			いらごま, ごま油, 三温糖	ほうれん草, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	1.8 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 金	御膳粳ごはん (白ごはん)	○		精白米		725 kcal
	岐阜根菜味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 郡上みそ	さといも	にんじん, だいこん, れんこん, こまつな	30.4 g
	豚肉の肉豆腐		豚肉, 焼き豆腐, かまぼこ	しらたき, 中ざら糖, サラダ油	はくさい, ねぎ	17.1 g
	みかん				みかん	2.1 g
27 月	黒パン	○		黒パン		787 kcal
	シチュー		ベーコン, 牛乳, 脱脂粉乳	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, かぶ, かぶ(葉)	31.9 g
	鶏肉のマーマレード 焼き		鶏肉	マーマレード	にんにく	28.4 g
	れんこんサラダ			ごまドレッシング	れんこん, にんじん, キャベツ, さやいんげん	2.7 g
28 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		762 kcal
	のっぺい汁		昆布	さといも, かたくり粉	ごぼう, にんじん, だいこん	32.1 g
	鯖の味噌煮		さば, 赤みそ	中ざら糖	しょうが, ねぎ	19.1 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	いりごま, 三温糖, サラダ油	にんじん, さやいんげん	1.9 g
29 水	小型パン	○		小型パン		688 kcal
	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	29.8 g
	厚焼き卵		厚焼き卵			21.8 g
	中華サラダ			中華ドレッシング	切干大根, にんじん, コーン	3.5 g
30 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		757 kcal
	奥美濃カレー		鶏肉, 郡上みそ	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, プルーン	23.1 g
	小松菜のソテー		ベーコン	サラダ油	こまつな, もやし, にんじん, コーン	17.8 g
	福神漬け				福神漬け	2.7 g
31 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	655 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐, 油揚げ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ねぎ	27.5 g
	ワカサギのから揚げ		わかさぎの唐揚げ	揚げ油		22.2 g
	りんご				りんご	1.9 g