



給食献立表 1月



日	曜	こ ン だ て	おもなざいりょう			調 味 料
			(赤)血や肉になる	(黄)熱や力になる	(緑)からだの調子を整える	
11	火	ちらし寿司 雑煮 ゆず風味あえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ごはん しらたまだんご	かぶ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー キャベツ ゆず だいこん	しょうゆ しお だしかつお さけ ちらしずしのもと
12	水	小パン マーシャルビーンズ 七草がゆ はなっこりーの卵炒め	ぎゅうにゅう たまご とうふ	パン ごはん さとう マーシャルビーンズ でんぶん	はくさい だいこん かぶ ねぎ たまねぎ はなっこりー しめじ にんじん	だしかつお しょうゆ さけ しお みりん
13	木	ポークカレー 白菜とリンゴのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい きゅうり りんご	おろしにんにく おろししょうが パームフレーク インドカレー す しょうゆ しお こしょう
14	金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 サツマイモのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ むぎみそ あぶらあげ	ごはん さとう さつまいも	だいこん にんじん いんげん しいたけ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	だしりこ さけ みりん おろししょうが しょうゆ
17	月	パン レーズンクリーム 冬野菜シチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナフレーク とうにゅう	パン レーズンクリーム じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー しめじ こまつな だいこん	しろワイン コンソメ しお こしょう す おろしにんにく シチュールウ
18	火	ごはん ぶりかけ 即席和え のつべい汁	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく おかか	ごはん さとう さといも こんにゃく でんぶん	きゅうり キャベツ ゆず はくさい だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ だしかつお しお す
19	水	パン 鶏肉の照り煮 山口野菜のマヨネーズサラダ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ ベーコン	パン さとう ノンエッグハーフマヨ	だいこん はなっこりー こまつな にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ	コンソメ しお こしょう しょうゆ さけ みりん
20	木	ごはん 春巻き 小松菜のごま和え けんちょう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら はるまき ごま さとう	こまつな はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ さけ
21	金	ごはん 焼きハンバーグのおろしソースがけ 添え野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん さとう さといも	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい ねぎ しいたけ	にぼしだし しょうゆ みりん さけ
24	月	小パン イチゴジャム スパゲティナポリタン ごまマヨ和え	ぎゅうにゅう ベーコン マグロフレーク	パン スパゲティ さとう イチゴジャム ごま ノンエッグハーフマヨ	ダイストマト たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ごぼう れんこん こまつな ホールコーン	トマトケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ
25	火	ごはん 韓国のり ブルコギ トックスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こめみそ とりにく かんこくのり わかめ	ごはん ごま ごまあぶら トック でんぶん さとう	たまねぎ もやし にんじん にら はくさい だいこん しいたけ	シャンタン しょうゆ しお おろしにんにく とうがらし みりん さけ
26	水	パン 鶏肉のマスタード炒め れんこんサラダ じゃがいもの クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	パン ごま さとう じゃがいも はるさめ	れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい パセリ	おろしにんにく しょうゆ しろワイン みりん しお こしょう シチュールウ す コンソメゴールド マスタード
27	木	ごはん のり佃煮 白菜のごま和え 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう のりつくだに マグロフレーク とうふ あぶらあげ とうにゅう むぎみそ わかめ	ごはん さとう ごま さつまいも	はくさい もやし にんじん しゅんぎく だいこん えのきたけ ねぎ	しょうゆ だしりこ
28	金	中華丼 蒸し餃子 ほうれん草の和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ うずらたまご おさかなパスタ	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ ほうれんそう だいこん みすな	シャンタン しお こしょう さけ しょうゆ す
31	月	パン ブルーベリージャム チーズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	パン ブルーベリージャム さとう マカロニ	キャベツ にんじん とうみょう もやし たまねぎ セロリ パセリ ダイストマト	す しお こしょう おろしにんにく ウスターソース コンソメゴールド トマトケチャップ

給食週間 24日から28日まで