

1月予定献立表

日	曜日	行事など	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	IUPAC-kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
8	木		チキンカレーライス		野菜とこんにゃくの和え物 果物 (いちご)	鶏肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんにく しょうが トマトケチャップ にんじん 玉葱 きゅうり もやし いちご	米油 ジャガバター 薄力粉 つきこんにやく 上白糖 ごま油	652	21.4	22.4	
9	金	人日 (7日) & 鏡開き給食 (関東11日)	★七草あんかけごはん		ツナと野菜のサラダ ★白玉汁粉		鶏肉 かまぼこ たまご 刻みのり 牛乳 まぐろ缶詰 小豆	しょうが 乾燥七草 だいこん こまつな 万能ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり 玉葱	米ごま油 片栗粉油 砂糖 三温糖 白玉団子	660	24.3	18.9
13	火		ご飯		ジャンボ揚げ餃子 野菜のビリ辛和え もずくと卵のスープ		牛乳 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 もずく たまご	ながねぎ キャベツ にら にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん 玉葱 クリームコーン こまつな えのきだけ	米 ぎょうざの皮 ごま油 薄力粉油 片栗粉	606	23.1	22.2
14	水	コラボ給食 with ABC クッキング	ミルクパン		鮭ステーキクリームソース ABCスープ 果物(ばんかん)		牛乳 生鮭 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉葱 エリンギ 椿草パウダー プロッコリー にんじん セロリ トマトピューレ かぶ トマト缶 (ばんかん)	ミルクパン 強力粉 バター 薄力粉油 マカロニ	642	34.6	24.6
15	木	鏡開き給食 (関西15日)	あぶたま丼		関西風白玉雑煮 果物(りんご)		鶏肉 油揚げ たまご 刻みのり 牛乳 かまぼこ 白みそ 味噌	玉葱 みつば えのきだけ にんじん だいこん こまつな りんご	米 砂糖 片栗粉油 里芋 白玉団子	719	29.7	23.5
16	金		ご飯		鶏肉のハーブ焼き かぼちゃのポタージュ オニオンドレッシングサラダ		牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく ゆず 玉葱 かぼちゃベースト キャベツ もやし きゅうり にんじん ホールコーン	米 オリーブ油 バター 油 ごま油 上白糖	658	24.2	25.4
19	月		えびクリームライス		みそドレサラダ 果物 (いちご)		ベーコン 鶏肉 牛乳 むきえび 生クリーム ジョア(ブルーベリー) 赤みそ	にんじん 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり いちご	米 バター油 薄力粉 砂糖 ごま油	570	18.8	16.1
20	火		鶏塩うどん		のり塩フライドポテト 野菜のおかか和え		鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 青のり かつお節	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 ながねぎ こまつな はくさい 緑豆もやし	うどん油 ごま油 片栗粉 ジャガイモ	594	24.3	23.4
21	水		ご飯		魚の坦々みそがけ わかめと野菜の和え物 豆腐の中華スープ		牛乳 めかじき 豚ひき肉 カットわかめ 鶏ひき肉 木綿豆腐	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり もやし にんじん こまつな 干し椎茸 ながねぎ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	556	27.8	18.8
22	木		ピザトースト		ポトフ 果物(みかん)		ベーコン ウィンナー ピザ用チーズ 牛乳 豚肉 いんげんまめ	にんにく トマトケチャップ トマトピューレ 玉葱 ピーマン マッシュルーム(水煮) セロリ にんじん キャベツ マッシュルーム(みかん)	食パン オリーブ油 油 ジャガイモ	610	25.6	25.9
23	金	受験応援給食	ご飯		★牛カツ (受験に勝つ!)		牛乳 牛肉 塩昆布 生揚げ 白みそ 赤みそ	玉葱 トマトケチャップ もやし キャベツ にんじん レモン だいこん こまつな ながねぎ	米 薄力粉 パン粉(乾) パン粉(生) 砂糖 上白糖 ごま油 白ごま	644	27.6	21.1
26	月	昔給食①	ご飯		鯨の一口ラ煮 磯香和え 五目汁 果物 (せとか)		牛乳 くじら肉 刻みのり ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが トマトケチャップ はくさい こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ せとか	米 片栗粉 ジャガイモ 油 砂糖 ごま油 こんにゃく粉	656	30.4	17.2
27	火	昔給食②	ミートソースパゲッティ		カレー風味サラダ スイートポテト		豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ マッシュルーム(水煮) キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖油 コーンフレーク さつまいも バター	716	25.3	26.1
28	水		ご飯		肉吸い風煮込み 大根とじゃこの和え物 りんごゼリー		牛乳 紺ごし豆腐 牛肉 かまぼこ ちりめんじゃこ アガー	にんじん ながねぎ こまつな はくさい 干し椎茸 だいこん きゅうり りんごジュース りんご(缶詰)	米 砂糖 片栗粉油 ごま油	671	24.3	25.9
29	木	昔給食③	きなこ揚げパン		レンズ豆のトマトシチュー キャベツのレモン風味サラダ		きな粉 牛乳 豚肉 ベーコン レンズまめ	にんにく セロリ にんじん 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ きゅうり キャベツ レモン	米粉ミックスパン 砂糖 油 ジャガイモ 上白糖 バター 薄力粉 デミグラスソース ごま油	626	29.6	28.2
30	金	日本の料理 ~東京都~	深川めし		きすの天ぷら ちゃんこ汁 野菜のかぼすポン酢和え		あさり 油揚げ 赤みそ 青のり 牛乳 きす たまご 鶏肉 生揚げ	しょうが ながねぎ 万能ねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん 干し椎茸 こまつな もやし レモン かぼす	米 ごま油 白ごま油 薄力粉 米粉 砂糖	584	28.7	17.7

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。