



1月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9(木)	せきはん		こめ もちこめ あすき		674	24.8
	ごましお		ごま			
	そうに	とりにく	もち さといも	いわつきねぎ にんじん だいこん ほうれんそう		
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	はちみつ ごま			
10(金)	ごはん	かいそうエクス	こめ		701	28.8
	キーマカレー	とりにく ぶたにく	じゃがいも こめこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ エリンギ		
	ゆでたまご	たまご				
	パインサラダ			キャベツ あかピーマン パイン たまねぎ		
14(火)	セルフドッグパン	フランクフルト	パン	↓ たまねぎ パセリ ↓	646	24.3
	ヨーロッパやさいのチャウダー	あさり ベーコン とうふ とうにゅう	じゃがいも とうにゅうバター	カリフローレ カーボネロ カリーノケール		
	フルーツポンチ		こんにゃく	パイン みかん もも		
		ぎゅうにゅう				
15(水)	ごはん	かいそうエクス	こめ		702	26.1
	とりそぼろ	とりにく	ごま	れんこん しょうが		
	くだくさんみそしる	とうふ		いわつきねぎ たまねぎ だいこん にんじん なめこ		
	しらたませんざい		しらたまだんご あすき			
16(木)	ちゃめし	かいそうエクス	こめ		665	24.5
	おでん	うずらたまご さつまあげ がんもどき	じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん		
	ゆずかあえ	↑なまあげ こんぶ ちくわ!		かぶ キャベツ きゅうり ゆず		
	みかん			みかん		
17(金)	ぼうさいドリア	ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ パター こめ	たまねぎ しめじ にんじん たけのこ しいたけ なめこ きくらげ わらび	640	22.9
	とんじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ	じゃがいも	にんじん だいこん もやし ながねぎ こまつな		
	ぼうさいデザート	クリームチーズ	ビスケット			
		ぎゅうにゅう				
20(月)	いわつきごはん	かいそうエクス	こめ		646	27.7
	ホキのゆずあんかけ	ホキ	あぶら	ゆず		
	かすじる	ぶたにく とうふ	さけかす	いわつきねぎ ごぼう にんじん はくさい こまつな しめじ		
	もみうり	わかめ	ごま	きゅうり キャベツ		
21(火)	ごはん	かいそうエクス	こめ		656	21.4
	あげだしとうふのやくみソース	とうふ	あぶら	にんにく しょうが ながねぎ		
	わかめスープ	たまご わかめ とりにく		こまつな たまねぎ にんじん えのき		
		ぎゅうにゅう				
22(水)	カレーなんばんうどん	ぶたにく ちくわ こんぶ あぶらあげ	うどん	いわつきねぎ にんじん たまねぎ	713	21.6
	じゃがいものバターしょうゆ		じゃがいも とうにゅうバター			
	てづくりストロベリーパイ	たまご	パイかわ	いちご		
		ぎゅうにゅう				
23(木)	わかめごはん	かいそうエクス わかめ	こめ ごま		655	19.5
	シャリシャリだいがく	だいず	さつまいも あぶら			
	なるとじる	とりにく なまあげ なると	こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
	りんご			りんご		
24(金)	メープルトースト		パン マーガリン メープルシロップ		670	22
	こめこのさけシチュー	サケ ウインナー とうにゅう	じゃがいも さつまいも しろはなまめ こめこ	たまねぎ にんじん グリンピース		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
27(月)	いわつきごはん	かいそうエクス	こめ		689	25.8
	サバのごまふうみやき	サバ	ごま	しょうが		
	すいとん	たまご ぶたにく あぶらあげ	こむぎこ	ほうれんそう かぼちゃ だいこん しめじ にんじん		
	こまつなのおひたし			こまつな はくさい もやし		
28(火)	ごはん	かいそうエクス	こめ	↓ながねぎ しょうが!	697	27.5
	マーボーとうふ	とうふ だいず		たまねぎ にんじん エリンギ ほししいたけ にんにく		
	ちゅうかあえ	わかめ		きゅうり ほうれんそう だいこん		
	あんにとんどうふ		あんにとんどうふ			
29(水)	まいだけごはん	かいそうエクス とりにく あぶらあげ	こめ ごま	まいだけ	675	30.8
	こづゆ	ほたて ぶ こんぶ	さといも しらたき	にんじん ほししいたけ きくらげ たけのこ		
	ししゃものあますづけ	ししゃも	あぶら	あかピーマン たまねぎ ピーマン		
		ぎゅうにゅう				
30(木)	スラッピージョー	ぶたにく だいず こうやどうふ	パン	たまねぎ にんじん グリンピース	744	29.3
	スパイシーポテト		じゃがいも あぶら			
	こめこマカロニのスープ	ベーコン	こめこマカロニ	セロリ コーン キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		ぎゅうにゅう				
31(金)	ごはん(つくだに)	かいそうエクス のり	こめ		637	25.2
	さわらのさいきょうやき	さわら				
	はくさいのかおりづけ		ごま	はくさい ゆず		
	もちだんごスープ		もちだんご	にんじん キャベツ たまねぎ えのき チンゲンサイ		
	ぎゅうにゅう					

・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
 ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラクキーにんじんのマーク

今月のラクキー人参は24日のシチューに入っています