

1月  
January

## 献立予定表



日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		ひとくちメモ	
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える				
☆ 1月10日「鏡開き」☆										
9	金	ミルクパン		かき揚げうどん あづき白玉	砂糖 油 うどん 白玉餅	牛乳 かまぼこ 鰹節 小豆 昆布	かき揚げ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ	731.0	27.2	鏡開き 
13	火	レタスチャーハン		わかめスープ 春雨マヨサラダ	米 油 ごま 春雨	豚肉 たまご えび 牛乳 木綿豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ レタス えのきたけ コーン にんじん きゅうり キャベツ	676.0	27.0	わかめ 
14	水	麦ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	米 ごま 麦 砂糖 もち 里いも	牛乳 ぶり照焼 鶏肉 ちくわ 昆布 するめ かつお節	大根 にんじん 春菊 ごぼう しいたけ	739.0	34.1	ぶりの照り焼き 
15	木	七草ごはん		しぐれ煮 つみれ汁 みかん	水稻穀粒(精白うるち) 麦油 しらたき ごま 砂糖 里いも こんにゃく	油揚げ しらす くわきわ 牛乳 豚肉 魚のすり身団子 牛肉 かたくちいわし	大根 かぶ 水菜 人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ しょうが みかん	742.0	29.5	春の七草 
16	金	ホットドッグ		コーンクリームスープ 黒糖ピーンズ(ナッツ入り)	砂糖 じゃがいも 米粉 らっかせい 黒砂糖 でんぶん	牛乳 豆乳 スティックドック 鶏肉 炒り大豆	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 人参 コーン	742.0	33.1	ホットドッグ 
19	月	チキンカレー		海藻サラダ 手作りプリン	米 油 ごま じゃがいも すりごま 砂糖 ごま油	鶏肉 プリン チーズ 海藻サラダ 牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 コーン しめじ エリンギ しょうが にんにく 大根	771.0	23.9	カレー 
☆ ふるさとくまさんデー「阿蘇」☆										
20	火	食パン		高菜スパゲティ さつまいものりんかけ りんごジャム	パン油 砂糖 スパゲッティ さつま芋	牛乳 しらす ベーコン	玉ねぎ 人参(根・皮つき・生) 高菜漬 しめじ にんにく りんごジャム	810.0	26.3	ふるさとくまさんデー 
21	水	麦ごはん		マー婆一春雨 中華サラダ 肉まん	米 春雨 麦油 ごま油 ごま すりごま 砂糖 肉まん	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きくらげ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし チンゲン菜	787.0	27.0	マー婆一春雨 
22	木	麦ごはん		里芋の田楽 きゅうりの酢の物 すまし汁 ふりかけ	米 里いも 麦 砂糖 ごま すりごま 油	牛乳 かまぼこ 豆腐 厚揚げ わかめ かつお節 こんぶ	きゅうり もやし 人参 ねぎ えのきたけ ふりかけ	691.0	28.6	里芋の田楽 
☆ 1月24日「給食記念日」 24~30日「給食週間」☆										
23	金	ごはん		鮭の塩焼き 栄養すいどん 一食味付けのり	米 白玉粉 小麦粉 里いも	鮭塩焼 牛乳 鶏肉 油揚げ かたくちいわし	大根 ごぼう 味付のり 人参	746.0	36.0	給食記念日 
26	月	ホイコーロー丼		コーンヒ卵のスープ フルーツ白玉	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも でんぶん もち	豚肉 ベーコン 厚揚げ 牛乳 卵	キャベツ ピーマン にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もも えのき バセリ みかん バインアップル	751.0	28.2	しらたま 
27	火	ミルクパン		タイピーエン 手作り餃子 チーズ	レーズンパン 春雨 ごま油 ぎょうざの皮 油	牛乳 いか えび 豚肉 かまぼこ うずら卵 ツナ チーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ キャベツ にら	738.0	34.5	タイピーエン 
28	水	麦ごはん		ハンバーグ和風きのこソース みそ汁 かぼちゃサラダ	米 砂糖 麦 でんぶん じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ ハンバーグ ハム 油揚げ かたくちいわし	しめじ えのきたけ 玉ねぎ コーン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	823.0	32.0	かぼちゃ 
29	木	さつま芋ごはん		吳汁 根菜肉詰め信田 キャベツの梅肉あえ	米 ごま さつまいも こんにゃく 里いも 砂糖	しらす 牛乳 油揚げ 大豆 かたくちいわし 根菜肉詰め信田	人参 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	718.0	27.3	吳汁 
30	金	食パン		黒ゴマときのこスパゲッティ コールスローサラダ ジャム&マーガリン	パン バター すりごま 砂糖 スパゲッティ 油 いちご&マーガリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	しめじ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり	713.0	27.0	黒ゴマ 

予定が変更されることがあります。