



1月 献立 予定 表



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
☆ 1月10日「鏡開き」☆										
9	きん	ミルクパン		かき揚げうどん あずき白玉	こむぎこ さとう あぶら うどん しらたまもち	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし あずき こんぶ	かきあげ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	617	23.5	鏡開き
13	か	レーズンパン		タイピーエン 手作り餃子 チーズ	レーズンパン はるさめ あぶら ごまあぶら ぎょうざの皮	ぎゅうにゅう いちか ぶたにく かまぼこ うずらたまご ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい たけのこ くらげ キャベツ	576	27.9	タイピーエン
14	すい	むぎごはん		ぶりのてりやき 紅白なます ぞうに	こめ ごま むぎ さとう もち さといも	ぎゅうにゅう ぶりてりやき とりにく ちくわ こんぶ するめ かつおぶし	だいこん しいたけ にんじん ごぼう しゅんぎく	599	28.2	ぶりの照り焼き
15	もく	七草ごはん		しぐれ煮 つみれ汁 みかん	こめ むぎ あぶら しらす たき ごま さとう さといも	あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう 魚のすり身団子 ぶたにく いわし	だいこん かぶ みずな にんじん くるくわめ れんこん ごぼう ねぎ しょうが みかん	591	23.8	春の七草
16	きん	レタスチャーハン		わかめスープ はるさめマヨサラダ	こめ あぶら はるさめ ごま	ぶたにく たまご えび ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	たまねぎ レタス わかめ えのき にんじん コーン にんにく きゅうり キャベツ	548	22.6	わかめ
19	げつ	チキンカレー		海藻サラダ プリン	こめ あぶら じゃがいも ごま すりごま さとう ごまあぶら	とりにく プリン チーズ 海藻サラダ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ エリンギ しょうが にんにく コーン	639	20.1	カレー
☆ ふるさとくまさんデー「阿蘇」☆										
20	か	しょくぱん		高菜スパゲティ さつまいものりんかけ 黒豆きな粉クリーム	パン あぶら さとう スパゲッティ さつまいも 黒豆きな粉クリーム	ぎゅうにゅう しらす ベーコン とりにく 	たまねぎ にんじん だいこん たかなづけ しめじ にんにく	673	21.3	ふるさとくまさんデー
21	すい	むぎごはん		マーボー春雨 中華サラダ にくまん	こめ はるさめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら すりごま さとう にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん 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 チンゲンサイ	653	23.1	マーボー春雨
22	もく	むぎごはん		里芋の田楽 きゅうりのすのもの すましじる・ふりかけ	こめ さといも むぎ さとう ごま すりごま あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ あつあげ とうふ かつおぶし わかめ こんぶ	きゅうり もやし にんじん ねぎ ふりかけ えのき	565	23.6	里芋の田楽
☆ 1月24日「給食記念日」 24~30日「給食週間」 ☆										
23	きん	ごはん		鮭の塩焼き 栄養すいとん たくあん	こめ さといも こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう 鮭 あぶらあげ とりにく だしiriこ	だいこん ごぼう たくあん にんじん	662	32.3	給食記念日
26	げつ	さつまいもごはん		呉汁 根菜肉詰め信田 キャベツの梅肉あえ	こめ ごま さつまいも こんにやく さといも さとう	しらす ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず だしiriこ 根菜肉詰め信田	にんじん ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	580	22.7	呉汁
27	か	ホットドッグ		コーンクリームスープ こくとうピーンズ	こむぎこ さとう こめこ でんぷん らっかせい じゃがいも バター くらざとう	ぎゅうにゅう とうにゅう スティックドック とりにく いらだいず	キャベツ たまねぎ えだまめ にんじん コーン しょうが	651	29.0	ホットドッグ
28	すい	むぎごはん		ハンバーグのきのこあんかけ みそ汁 かぼちゃサラダ	こめ さとう むぎ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ ハム わかめ あぶらあげ だしiriこ	しめじ えのきたけ ねぎ コーン たまねぎ かぼちゃ きゅうり	641	25.5	かぼちゃ
29	もく	ホイコーロー丼		コーンとたまごのスープ フルーツ白玉	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも もち	ぶたにく ベーコン あつあげ ぎゅうにゅう たまご	キャベツ ピーマン にんにく もも しょうが コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのき みかん パインアップル	632	23.9	しらたま
30	きん	しょくぱん		くろゴマときのコスパゲッティ コールスローサラダ はちみつ&マーガリン	パン バター すりごま スパゲッティ さとう あぶら はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ	588	22.3	黒ゴマ