

1月 給食献立表

令和6年

日	曜	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	木	ハヤシライス キャベツスープ マカロニサラダ フルーツ	牛乳 ピザ蒸しパン	豚ばら・クリーム・普通牛乳 まぐろ缶詰・プロセスチーズ	米・調合油・マカロニ・スパゲッティ なたね油・車糖・マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ 生わかめ・きゅうり・バナナ・スイートコーン缶詰
5	金	ごはん 白菜のスープ 豚肉のケチャップ炒め 温野菜サラダ フルーツポンチ	麦茶 七草がゆ おせんべい	鶏もも・木綿豆腐・豚かたロース	米・なたね油・じゃがいも・車糖 グラニュー糖・塩せんべい	はくさい・にんじん・たまねぎ・にんにく バナナ・みかん缶詰・大根・かぶ・せり
6	土	そぼろ丼 豆腐スープ シーチキンサラダ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・車糖・調合油・ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・さやいんげん・生わかめ きゅうり・キャベツ・たまねぎ・温州みかん
9	火	豚ごぼろ丼 みそ汁 キャベツの甘酢ごまあえ フルーツ	牛乳 じゃが芋の磯辺焼き	豚かたロース・絹ごし豆腐・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・じゃがいも・かたくり粉	ごぼう・はくさい・しょうが・にんにく・たまねぎ なめこ・キャベツ・にんじん・温州みかん 焼きのり
10	水	ごはん すまし汁 松風焼き 七福煮なます 田作り ヨーグルト	麦茶 きな粉おにぎり	かつお削り節・鶏ひき肉・淡色辛みそ 豆乳・油揚げ・煮干し・ヨーグルト きな粉・あずき	米・ごま・車糖・パン粉・なたね油 ごま油・車糖・米	生わかめ・はくさい・ま昆布・こねぎ にんじん・乾しいたけ・切干しだいこん ごぼう・れんこん
11	木	ごはん みそ汁 カレーのバターしょうゆ焼き 豚肉とじゃが芋の照り炒め フルーツ	牛乳 カレーうどん	木綿豆腐・煮干し・淡色辛みそ まがはい・豚ばら・普通牛乳・鶏もも かつお削り節	米・車糖・有塩バター・じゃがいも 調合油・うどん・かたくり粉	大根・こまつな・こねぎ・にんじん さやいんげん・りんご・たまねぎ・根菜ねぎ ま昆布
12	金	若布おにぎり すまし汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ フルーツ	麦茶 おからココアケーキ	かつお削り節・鶏もも・おから・鶏卵 普通牛乳	米・焼きふ・かたくり粉・なたね油 さつまいも・じゃがいも・マヨネーズ・車糖 有塩バター・薄力粉	わかめ・かぶ・にんじん・にんにく・しょうが トマト・サラダな・きゅうり・たまねぎ・いちご バナナ
13	土	豚みそ丼 千切りスープ ゼリー フルーツ	牛乳 シュガートースト	豚ばら・淡色辛みそ・かつお削り節 普通牛乳	米・ごま油・車糖・ゼリー・食パン 有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・根菜ねぎ・にんにく・しょうが はくさい・にんじん・ま昆布・温州みかん
15	月	冬野菜のカレーライス 春雨スープ ひじきの中華和え フルーツ	牛乳 マーラーカオ	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 まぐろ缶詰・鶏卵	米・さつまいも・なたね油・薄力粉 有塩バター・普通はるさめ・車糖 ごま油・強力粉	たまねぎ・大根・れんこん・にんじん・トマト にんにく・しょうが・りんご・えのきたけ 根菜ねぎ・ほしひじき・キャベツ・ぼんかん
16	火	ごはん すまし汁 鮭の幽庵焼き 切干とごぼうの金平 寒天ゼリー	牛乳 さつまいものスパイシー揚げ	木綿豆腐・かつお節・しろさけ ベーコン・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・ごま・ごま油・氷糖みつ 車糖・さつまいも・薄力粉・なたね油	こまつな・ゆず・ゆず・切干しだいこん ごぼう・にんじん・青ピーマン・寒天
17	水	ごはん みそ汁 花しゅうまい 小松菜とえのきの煮浸し フルーツ	牛乳 りんごジャムサンド	淡色辛みそ・煮干し・豚ひき肉 油揚げ・普通牛乳	米・ごま油・かたくり粉・しゅうまいの皮 車糖・食パン・発酵バター	かぶ・生わかめ・たまねぎ・生しいたけ しょうが・こまつな・はくさい・えのきたけ にんじん・バナナ・りんご
18	木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め フルーツ	麦茶 中華そば	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたロース・鶏もも	米・じゃがいも・車糖・なたね油 中華めん・ごま油	たまねぎ・生わかめ・しょうが・りょうとうもやし キャベツ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・りんご・ほうれんそう 根菜ねぎ
19	金	白パン ポトフスープ カジキの青のりチーズソース 人參ドレッシングのサラダ フルーツ	麦茶 たぬきおむすび	ベーコン・めかじき・クリームチーズ 普通牛乳	コッペパン・じゃがいも・オリーブ油 車糖・なたね油・米・薄力粉	たまねぎ・にんじん・にんにく・あおのり キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・いよかん
20	土	五目焼きそば 大根のスープ ヨーグルト フルーツ	牛乳 紅茶のクッキー	豚かたロース・絹ごし豆腐・ヨーグルト 普通牛乳	蒸し中華めん・ごま油・薄力粉 なたね油・車糖	にんじん・キャベツ・りょうとうもやし 青ピーマン・あおのり・大根・ほうれんそう バナナ
22	月	中華丼 チンゲン菜とえのきのスープ 春雨ともやしのナムル フルーツ	牛乳 じゃが天	鶏もも・ロースハム・普通牛乳 淡色辛みそ	米・かたくり粉・ごま油・普通はるさめ ごま・車糖・じゃがいも・薄力粉 調合油	にんじん・はくさい・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・チンゲンサイ・えのきたけ きゅうり・ブラックマツボもやし・ぼんかん
23	火	ごはん みそ汁 ブリカツ おかかほうれん草 フルーツ	麦茶 真珠蒸し	木綿豆腐・煮干し・淡色辛みそ・ぶり かつお削り節・鶏ひき肉	米・薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 米・かたくり粉	なめこ・根菜ねぎ・ほうれんそう・キャベツ にんじん・バナナ・たまねぎ
24	水	ごはん みそ汁 鶏肉と里芋の照り煮 春菊とベーコンの炒め物 フルーツ	牛乳 あずきサンド おせんべい	油揚げ・淡色辛みそ・煮干し・鶏もも ベーコン・普通牛乳・あずき	米・さつまいも・なたね油・車糖・食パン マーガリン・塩せんべい	大根・さやいんげん・しゅんぎく・たまねぎ りょうとうもやし・にんじん・にんにく・りんご
25	木	高野豆腐のそぼろご飯 すまし汁 サバの香味だれがけ さつまいもと人参の甘煮 フルーツ	麦茶 ほうとう(山梨県の郷土料理)	凍り豆腐・鶏ひき肉・かつお削り節 まさば・豚ばら・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉・なたね油 さつまいも・車糖・うどん	しょうが・さやえんどう・はくさい・生わかめ しそ・にんじん・さやいんげん・ぼんかん ごぼう・大根・西洋かぼちゃ・根菜ねぎ ま昆布
26	金	スパゲティミートソース もやしスープ グリーンサラダ フルーツ	牛乳 米粉ドーナツ	豚ひき肉・普通牛乳・絹ごし豆腐 豆乳・きな粉	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖・米粉 コーンスターチ・なたね油 グラニュー糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 りょうとうもやし・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・ネーブル
27	土	豚バラチャーハン えのきと豆腐のスープ 中華きゅうり ヨーグルト	牛乳 さつまいもの蒸しパン	豚ばら・絹ごし豆腐・ロースハム ヨーグルト・普通牛乳・調製豆乳	米・車糖・ごま油・薄力粉・調合油 さつまいも	根菜ねぎ・赤ピーマン・生わかめ えのきたけ・きゅうり・にんじん
29	月	ごぼうドライカレー わかめスープ コールスロー フルーツ	麦茶 温そうめん	豚ひき肉・鶏もも・かつお削り節	米・調合油・じゃがいも・車糖 そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・ごぼう・にんじん・干しぶどう しょうが・にんにく・エリンギ・生わかめ キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰・ぼんかん 根菜ねぎ・ま昆布・さやえんどう
30	火	茶飯 みそ汁 鮭の塩麹焼き 大根と生揚げの煮物 フルーツ	牛乳 りんごのショートブレッド	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・しろさけ・生揚げ 普通牛乳	米・米こうじ・車糖・薄力粉 有塩バター・りんごジャム	りょうとうもやし・大根・にんじん さやいんげん・バナナ
31	水	ごはん 千切り野菜のすまし汁 豚肉のみそ焼き うの花 フルーツヨーグルト	麦茶 ゆかりチーズおにぎり	かつお削り節・豚かたロース 淡色辛みそ・おから・油揚げ ヨーグルト・プロセスチーズ	米・ごま油・調合油・なたね油・車糖 車糖	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 乾しいたけ・根菜ねぎ・バナナ・みかん缶詰 梅干し