



1月献立表

「食文化に興味を持とう!」

日付	献立	材 料	3時のおやつ
4 (金)	あんかけ焼きそば カレーきんぴら・かぶのサラダ フルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 サラダ油 だし ウインナー ジャが芋 ピーマン カレー粉 サラダ油 / ツナ缶 かぶ 人参 レモン汁 オリーブ油 牛乳 / さつま芋 砂糖 スキムミルク バター 卵	牛乳 スイートポテト
5 (土)	コーンクリームスパゲティ スープ フルーツ	スパゲティ ベーコン 牛乳 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 コンソメ オリーブ油 ハム ジャが芋 キャベツ 人参 コンソメ 牛乳	牛乳 お菓子
7 (月)	七草粥・ぶりの塩焼き 高野豆腐の卵とじもやしサラダ フルーツ	米 ベーコン 大根 かぶ / ぶり / 卵 鶏もも肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース 砂糖 みりん しょうゆ だし 油揚げ もやし 胡瓜 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 牛乳 / ホットケーキミックス きな粉 砂糖 豆乳	牛乳 きな粉蒸しパン
8 (火)	ごはん・がめ煮 ちくわの磯辺揚げ・ゆかり和え 味噌汁・フルーツ	米 / 鶏もも肉 生椎茸 ごぼう 人参 れんこん 里芋 冷)いんげん こんにやく 砂糖 酒 みりん しょうゆ サラダ油 ちくわ てんぷら粉 青のり サラダ油 / キャベツ 人参 ゆかり 豆腐 青ねぎ 乾)わかめ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
9 (水)	ごはん・たらのかぶら蒸し 厚揚げのみそ炒め・お浸し すまし汁・フルーツ	米 / たら 卵 かぶ 人参 片栗粉 酒 みりん しょうゆ だし 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 赤パプリカ 片栗粉 みそ 砂糖 みりん しょうゆ サラダ油 / かにかま ほうれん草 えのき かつお節 しょうゆ みりん おつゆ麩 なめこ缶 かいわれ大根 しょうゆ だし / 牛乳 / 野菜ジュース りんごジュース カルピス 寒天	牛乳 二色ゼリー
10 (木)	ロールパン・鶏肉のトマト煮 ヨーグルトサラダ・ブロッコリー スープ・フルーツ	ロールパン / 鶏もも肉 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 小麦粉 酒 ケチャップ サラダ油 ヨーグルト さつま芋 かぼちゃ 胡瓜 マヨネーズ 砂糖 / ブロッコリー ベーコン キャベツ 人参 乾)パセリ コンソメ / 牛乳	牛乳 お菓子
11 (金)	ごはん・鶏肉の八幡巻き風 芋きんとん・キャベツのなます すまし汁・フルーツ	米 / 鶏もも肉 人参 冷)フライドポテト 酒 砂糖 しょうゆ みりん だし さつま芋 みりん 砂糖 / ツナ缶 キャベツ 人参 胡瓜 ごま 酢 砂糖 しょうゆ 手まり麩 みつば 椎茸 人参 しょうゆ だし / 乾)小豆 砂糖 白玉粉 豆腐	お茶 おしるこ
12 (土)	ドライカレー スープ フルーツ	米 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン トマト缶 小麦粉 酒 しょうゆ ソース ケチャップ カレー粉 サラダ油 ウインナー 大根 人参 ブロッコリー カリフラワー コンソメ 牛乳	牛乳 お菓子
14 (月)	成人の日	今月はお正月や七草など日本ならではの風習やそれにまつわる行事食があります。 給食を通じて日本の食文化に興味を持ってもらいたいです。あわせて郷土料理も取り入れています。	
15 (火)	小豆ごはん・千草焼き さつま芋のさつと煮・ナムル 味噌汁・フルーツ	米 もち米 乾)小豆 / 卵 鶏ひき肉 人参 生椎茸 みつば しょうゆ 砂糖 サラダ油 だし ベーコン さつま芋 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 酒 サラダ油 / 人参 胡瓜 冷)コーン 切干大根 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 油揚げ 白菜 乾)わかめ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
16 (水)	ごはん・ツナぎょうざ かぼちゃの甘煮・ごま和え 卵スープ・フルーツ	米 / ツナ缶 キャベツ 青ねぎ 生姜 餃子の皮 片栗粉 酒 サラダ油 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ / ちくわ ブロッコリー カリフラワー 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 卵 ニラ 片栗粉 鶏ガラスープ しょうゆ / 牛乳 / 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 黒砂糖 サラダ油 パナナ	牛乳 サターアンダギー
17 (木)	ロールパン・豆腐のミートグラタン ウインナー・マカロニサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / 豆腐 チーズ 牛ひき肉 牛乳 玉ねぎ 人参 しめじ バン粉 小麦粉 スキムミルク ケチャップ コンソメ サラダ油 ウインナー / マカロニ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ ハム ほうれん草 人参 コンソメ / 米 豚ひき肉 人参 小松菜 生姜 酒 しょうゆ	お茶 菜めしおにぎり
18 (金)	ごはん・さばの甘酢あんかけ かにかま卵焼き・のり和え 味噌汁・フルーツ	米 / さば 人参 玉ねぎ ピーマン ジャが芋 生椎茸 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 酢 ケチャップ サラダ油 卵 かにかま 酒 砂糖 だし / チンゲン菜 もやし 人参 のり しょうゆ おつゆ麩 玉ねぎ 青ねぎ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
19 (土)	みそ煮込みうどん 大根きんぴら フルーツ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 白菜 人参 生椎茸 青ねぎ みそ みりん サラダ油 だし ツナ缶 大根 人参 しめじ 砂糖 しょうゆ みりん ごま ごま油 サラダ油 牛乳	牛乳 お菓子
21 (月)	ごはん・ぶり大根 長芋と豚肉のソテー・甘酢和え 味噌汁・フルーツ	米 / ぶり 大根 生姜 砂糖 みりん しょうゆ 酒 だし 豚肉 長芋 青ねぎ しょうゆ みりん サラダ油 / かにかま 白菜 胡瓜 酢 砂糖 もやし 人参 乾)わかめ みそ だし / 牛乳 / 食パン バター 玉ねぎ ピーマン ベーコン ケチャップ チーズ サラダ油	牛乳 ピザトースト
22 (火)	カレーライス ちりめん炒り卵・トマト フルーツ	米 牛肉 牛乳 ジャが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース カレールウ サラダ油 卵 ちりめんじゃこ 青ねぎ サラダ油 だし / トマト 牛乳	牛乳 お菓子
23 (水)	ごはん・鱈の竜田揚げ 里芋の煮っ転がし・白和え すまし汁・フルーツ	米 / たら 生姜 片栗粉 しょうゆ みりん サラダ油 里芋 砂糖 しょうゆ 酒 だし / 豆腐 人参 ほうれん草 乾)ひじき ごま しょうゆ 砂糖 そうめん みつば しょうゆ だし / 牛乳 / 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 ハードクッキー
24 (木)	誕生日会 ロールパン・煮込みハンバーグ 粉ふき芋・ほうれん草のサラダ 白菜のクリーム煮・フルーツ・ヤクルト	ロールパン / 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バン粉 トマト缶 コンソメ じゃが芋 乾)パセリ / ハム ほうれん草 人参 冷)コーン ごまドレ / ヤクルト ベーコン 牛乳 白菜 玉ねぎ しめじ 乾)パセリ コンソメ / 牛乳 / 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 卵 いちご 生クリーム	牛乳 いちごカップケーキ
25 (金)	ごはん・鱈のちゃんちゃん焼き 五目煮豆・さつま芋のレモン煮 すまし汁・フルーツ	米 / さけ キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき 酒 みそ 砂糖 しょうゆ バター 大豆水煮 人参 生椎茸 れんこん こんにやく 砂糖 しょうゆ みりん だし / さつま芋 砂糖 レモン汁 豆腐 なめこ缶 みつば しょうゆ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
26 (土)	チャーハン スープ フルーツ	米 焼き豚 人参 玉ねぎ 生椎茸 ピーマン 鶏ガラスープ しょうゆ サラダ油 かにかま ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ 鶏ガラスープ 牛乳	牛乳 お菓子
28 (月)	ごはん・鱈のみそマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮・納豆和え かき玉汁・フルーツ	米 / さわら マヨネーズ みそ 鶏ひき肉 かぼちゃ 砂糖 みりん しょうゆ 酒 だし / 納豆 ほうれん草 しょうゆ 卵 みつば 片栗粉 しょうゆ だし / 牛乳 / 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター 人参	牛乳 人参ケーキ
29 (火)	ごはん・いも煮 切干大根卵焼き・おから和え 味噌汁・フルーツ	米 / 牛肉 里芋 青ねぎ こんにやく 酒 砂糖 しょうゆ だし 卵 ちりめんじゃこ 玉ねぎ 赤パプリカ 切干大根 しょうゆ だし / おから 桜エビ 小松菜 人参 酒 しょうゆ みりん おつゆ麩 かいわれ大根 乾)わかめ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
30 (水)	ロールパン・カレイのチーズムニエル スパゲティ・ソテー・マゼランサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / カレイ 粉チーズ 小麦粉 バター サラダ油 スパゲティ ハム 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ オリーブ油 / ジャが芋 人参 胡瓜 マヨネーズ ベーコン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 コンソメ / 牛乳 / 豚肉 キャベツ 青ねぎ 人参 卵 小麦粉 サラダ油 かつお節 ソース 青のり	牛乳 お好み焼き
31 (木)	ごはん・麻婆豆腐 大学芋風・ひじきの中華和え 春雨スープ・フルーツ	米 / 豚ひき肉 豆腐 人参 生椎茸 青ねぎ 片栗粉 みそ オイスターソース 砂糖 しょうゆ サラダ油 さつま芋 黒ごま 砂糖 しょうゆ 酢 / もやし 赤パプリカ ブロッコリー 乾)ひじき 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 春雨 ニラ 鶏ガラスープ しょうゆ / 牛乳 / おつゆ麩 バター 砂糖	牛乳 お麩のラスク

卵 牛乳 小麦

*味噌汁、すまし汁は昆布とかつお節でだしを取っています。

*献立は都合により変更する場合があります。