

1月の献立

日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	Kcal
6日 (月)	★にこにこ給食★ サーモンフライ	金平牛蒡 コーン入り半平煮付 スナッフエンドウおかか和え 青梗菜中華炒め サーモンフライ フルーツ	すり身 鰹節 鮭	ご飯	牛蒡 スナッフエンドウ コーン 青梗菜	318
7日 (火)	★にこにこ給食★ 鶏唐揚	ラトウイユ 花がんも煮付 蒟蒻煮付 ブロッコリー炒め物 鶏唐揚 フルーツ	がんも 鶏肉	ご飯	茄子 トマト 蒟蒻 ブロッコリー	354
8日 (水)	🍴自分de天津飯🍴	胡瓜ドレッシング和え 大学芋 人参グラッセ 自分de天津飯 ゼリー	シーチキン 卵 鶏肉	ご飯 薩摩芋	胡瓜 人参 グリーンピース しめじ	324
9日 (木)	さわら香味パン粉焼き	パンプキンポテトサラダ 餃子 ウインナー 菜の花ソテー さわら香味パン粉焼き フルーツ フレッシュロール	鶏挽肉 豚挽肉 バター ウインナー さわら	パン 馬鈴薯 胡麻油 香味ミックス	南瓜 MIXベジタブル 玉葱 菜の花	357
10日 (金)	マカロニグラタン	白菜ブイヨン煮 ミートボール 星型しんじょ マカロニグラタン フルーツ	ベーコン 鶏挽肉 豆乳 すり身 牛乳 ホワイトソース	ご飯 マカロニ	白菜 人参 南瓜 法連草	319
14日 (火)	イカ照焼き	高野豆腐玉子とじ ハムステーキ ブロッコリーおかか和え いんげんソテー イカ照焼き ゼリー	高野豆腐 卵 ハム 鰹節 イカ	ご飯	人参 椎茸 ブロッコリー いんげん	300
15日 (水)	★にこにこ給食★ 野菜入りメンチカツ	花切干大根フレーク煮 五目巾着 蒟蒻煮付 野菜炒め 野菜入りメンチカツ フルーツ	シーチキン 油揚げ 豚肉	ご飯	切干大根 干瓢 蒟蒻 ピーマン	335
16日 (木)	🍷チキングリル🍷	もやしナムル エビ焼売 厚焼玉子 ほうれん草ソテー チキングリル フルーツ 黒パンロール	エビ すり身 卵 鶏肉	パン 胡麻	人参 もやし 法連草 コーン	276
17日 (金)	★にこにこ給食★ スパゲティマトソース	小松菜お浸し ひとくちイカフライ 枝豆 スパゲティマトソース スマイリーポテト フルーツ	イカ	ご飯 スパゲティ 馬鈴薯	小松菜 椎茸 枝豆 トマト	338
20日 (月)	味噌おでん	わかめ和え物 三角春巻 味噌おでん(蒟蒻・半平・玉子) フルーツ	卵 半平	ご飯 春雨 胡麻油	胡瓜 わかめ キャベツ 蒟蒻	311
21日 (火)	カニクリームコロッケ	カリフラワードレッシング和え さつま芋甘露煮 ウインナー 青梗菜ソテー カニクリームコロッケ フルーツ	ウインナー カニ 牛乳	ご飯 薩摩芋	カリフラワー 人参 青梗菜 椎茸	371
22日 (水)	★にこにこ給食★ タンドリーチキン風	スイートコーン 野菜半平煮付 菜の花煮浸し 枝豆炒め物 タンドリーチキン風 国産ぶどうゼリー	すり身 鶏肉	ご飯 トンテキオイル	コーン 菜の花 しめじ 枝豆	323
23日 (木)	オムレツデミグラスソース	ベビーバターコロッケ 胡瓜サラダ マカロニソテー オムレツデミグラスソース フルーツ	バター 卵	ご飯 馬鈴薯 マカロニ	胡瓜 人参 玉葱 トマト	361
24日 (金)	★にこにこ給食★ とんかつ	茄子炒め煮 竹輪煮付 スナッフエンドウ香り和え 牛蒡炒め物 とんかつ フルーツ	竹輪 豚肉	ご飯	茄子 ピーマン スナッフエンドウ 牛蒡	369
27日 (月)	チキンピカタ	ひじきサラダ 海鮮焼売 半平煮付 小松菜ソテー チキンピカタ フルーツ	シーチキン すり身 半平 鶏肉 卵	ご飯	ひじき 人参 小松菜 コーン	355
28日 (火)	エビカツ	ほうれん草ナムル 人参ソテー 麻婆じゃが芋 エビカツ フルーツ	イカ エビ 豚挽肉	ご飯 胡麻 馬鈴薯	法連草 人参 玉葱 もやし	327
29日 (水)	🍷イカ香味焼き🍷	キャベツドレッシング和え 厚焼玉子 プチャメリカンドッグ イタリアンマカロニ イカ香味焼き フルーツ	卵 魚肉ソーセージ イカ チーズ	ご飯 マカロニ	キャベツ コーン 玉葱 トマト	342
30日 (木)	煮込みハンバーグ	ビーンズサラダ チキンナゲット 蓮根コンソメ煮 煮込みハンバーグ ブロッコリー香り和え 杏仁豆腐 ロールパン	鶏肉 豆乳	パン 馬鈴薯 胡麻	いんげん豆 枝豆 蓮根 ブロッコリー	360
31日 (金)	★にこにこ給食★ 白身フライ	信田巻 ミニステーキ 大根五目煮 コーン炒め物 白身フライ ゼリー	油揚げ ハム 鶏肉 白身魚	ご飯	大根 干瓢 山菜 ヤングコーン	347

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。
※ 1/8(水)は自分de天津飯のため、ふりかけをおかけ致しません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。