

## 令和5年度 1月分 給食予定献立表 3色食品表 🧼



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

おいて   まいて   まい		※材料での他の都合により、   版立る	・変更する事があります。※牛乳は	一	日づきます。		エネルギー(kcal)
15   大学 1/24 ー ス				示)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルキー(RCal, たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
15   大学 1/24 ー ス		ミルクロール / みかんクレープ	牛乳 / 豆乳 大豆		ミルクロール / 油 さとう 米粉 水あめ でんぷん	みかん果汁 レモン果汁	628
(本) コンサラダ							22.7
ペイケッスペープ			23.724.3				27.9
古ばん   かけんの手動性   中見   かけん みで   さら ません であった   さら ません   であった   さら ません   であった			Luck		とと プ 畑		2.4
10 日   いわしのでまみを養   19人 みぞ   20 古ま		ペイリンメスープ かがみびらき献立	とり内		/////	たいこん たまねさ かふ こまりな にんしん	
(A) 割け合きす							602
# 数							22.8
# 手売	(水)	紅白なます	あぶらあげ		さとう ごま	だいこん にんじん	15.0
18日 東京とと映りのプライ			とり肉		もち さといも	はくさい にんじん みつば	1.7
(ボ) アウソー・シャヤ・マカのイン・フィーノー・		チーズクッペ	牛乳		チーズクッペ		621
(ボ) アウソー・シャヤ・マカのイン・フィーノー・	11⊟	豆腐ととり肉のフライ	木綿豆腐 とり肉		パン粉 さとう でんぷん 油	たまねぎ ねぎ	25.1
全野菜のボラ   ジカ肉   シャがも   シャック							25.7
日日 展虹							2.9
12日 展氏豆						726482 720 270 1270070 4070270 0000	634
## といめ、							27.5
おかか						+ + + + + + + + - + - + - + - + - + - +	18.7
日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本			場別 とり内		単ふ さとう		
15日 世ピンパの具						みかん	1.3
19							665
重真化かかめのスープ   わかめ とうふ   たまねぎ にんじん コーン ねぎ   20			おから 大豆				21.2
□ 日					米粉 じゃがいも でんぷん さとう 油	にんじん たまねぎ にら にんにく	24.0
16日 角のピザ焼き						たまねぎ にんじん コーン ねぎ	2.4
16日 角のピザ焼き		豆パン / 豆乳プリン	牛乳 / 豆乳		豆パン / 水あめ さとう		630
(少) やいしてコーン しかし こまかな   2月   2月   2月   2月   2月   2月   2月   2					オリーブ油 さとう 油	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	29.7
内側子と野菜のスープ   上り肉   大型   上り肉   大型   上り肉   大型   上り肉   大型   上り肉							21.4
おかめてはん			とり肉				3.0
13日 野菜かきあげ   大豆   油 小麦粉   たまもき にんじん にぼう しゅんぎく   15   かんかけうどん   かまぼこ あぶらあげ   シとう かたり別別   ほしいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが   2   でかって   ではん   かまぼこ あぶらあげ   シとう かたり別別   ほしいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが   2   でかって   ではん   かまぼこ あぶらあげ   シとう かたり別別   にんじん たまむぎ にんじん レモン リカイ   15   ではん   りんご   16   ではん   りんご   17   ではん   17   ではん   18   ではん   19   ではん						7-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-	652
おかかけうどん   かまぼこ あぶらあげ   うどん さとう かたくり粉   はしいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが 2   18日 ささみカツ   とり肉 大豆   かま   でんぶん 油   マヤベツのレモンサラダ   ボークキーマカレー   ではん / りんご   中見   かま   ではん / りんご   中見   かま   かま   ではん / りんご   中見   かま   かま   かま   かま   かま   かま   かま   か						たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	18.7
およかけうどん   かまぼこ あぶらあげ   うどん さとう かたくり粉   ほしいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが   2			<u> </u>				18.4
15   15   25   25   25   25   25   25			かまげこ あごらあげ				2.7
18日   古みカソ						18000 (21) 18/20 12/00/0 186 08 7/3·	622
本・ペツのルモンサラダ   オーペツ   本のうり にんじん レモン男子   子 ペクキーマカレー   水皮肉   本・ペツ   本のうり にんじん ピーマン りんご トマ・カレーン   子 ペクキーマカレー   水皮肉   本・ペツ   本のうり にんじん ピーマン りんご トマ・カレーン   子 ペクキーマカレー   水皮肉   本・ペツ   本のうり にんじん ピーマン りんご トマ・カレーン   子 ペクキーマカン   本・水ウッ   本・							27.6
ボークキーマカレー			乙% 人豆			よ、 eou	
ごはん			~*				
18日   <b>里学コロッケ</b>							3.1
金) 含んぴられんこん プルーキャッツ まかけ まかまけ まかまけ まかませ さっまいも ねりごま いりごま はくさい しめじ だいこん ねぎ 1 1 1 22日 子持ちしにやもフライ ししゃも							644
さかられんに人   5ヵ病症   まずまかす   まがまかす   まずまかす   まがまかす   ま		_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					18.5
□ 古はん		ざんひりれんこん   <sub>コラポ献立</sub>	絹厚揚げ みそ		77.		18.9
22日 子持ちししゃもフライ (月) 第名ぼる (月) 第名による (月) 東京 (日) 大豆 鶏卵 (大) (大ターロール (大名・デーキー と)内 ぶた肉 (大) (大名・デーキー と)内 ぶた肉 (大)						はくさい しめじ だいこん ねぎ	1.9
(月) 第子ぼろ   とり肉 大豆 鶏卵   おさとう でんぶん いりごま しょうが えだまめ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな   1							621
すまし汁   とうふ   たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな   1   パターロール   1   イターロール   1   イターロール   イターローロール   イターロール   イターローロール   イターローローロール   イターローローローロール   イターローローローローローローローローローローローローローローローローローローロ	22日	子持ちししゃもフライ	とり肉 大豆 鶏卵		パン粉 小麦粉 油		25.6
パターロール	(月)				油 さとう でんぷん いりごま		21.6
23日   ハムステーキ   上り肉 ぶた肉   カンボニーガー   上り肉 ぶた肉   上り肉   カンボニーガール   上り肉 かったが   上り肉 かったいとん   上り肉 かったいとんん   上り肉 かったいとん   上り肉 かったいとんしん   上り肉 かったいとん   上り肉 かったいとんしん   上り肉 かったいとんしんしんしん   上り肉 かったいとんしんしん   上り肉 かったいとんしんしんしんしん   上り肉 かったいとんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんし		すまし汁				たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	1.8
(火)   しゃきしゃきサラダ		バターロール	牛乳		バターロール		600
(火)   しゃきしゃきサラダ	23日	ハムステーキ	とり肉 ぶた肉		ラード でんぷん さとう		25.3
クラムチャウダー					ねりごま さとう 油	もやし きゅうり にんじん	27.6
24日			ベーコン あさり 牛乳 白いんげん	, 豆			2.7
24日   ぶりの照り焼き   ぶりの照り焼き   ぶり   かか   後野菜のあったか計   あぶらあげ とうふ みそ   ラブ麦パン / パウムクーヘン   牛乳 / 鶏卵 牛乳   トンキーウインナー   まぐろフレーク ヨーグルト   ドイツ風ボテトサラダ   ドイツ風ボテトサラダ   ドイツ風ボテトサラダ   ドイツ風ボラトサラダ   上り内   上り内   かいだち   上り内   かいですいとん   上り内   かいがな   上り内   かがな   カンパーク   上り内   かが   上り内   上り内   かが   上り内   かが   上り内   かが   上り内   かが   上り内   上り内   かが   上り内   上しり内   上しり内   かが   上り内   かが   上り内   上しり内   上しり内   かが   上しり内   上しり内   かが   上しり内   上しり内   かが   上もうが   上もりが   上もうが   上もうが   上もうが   上もうが   上もうが   上もうが   上もりが   上もうが   上もりが   上もうが   上もりが   上もうが   上もうが   上もりが   上もうが   上もうが   上もうが   上もうが   上もうが   上もうが   上もりが   上もうが   上もりが   上もうが   上もりが   上もうが   上もりが   上もうが   上もりが   上もりが   上もうが   上もりが   上もうが   上もりが   上もりりが   上もりりが   上もりりが   上もりりが   上もりが   上もりりが   上もりが   上もりが   上もりが   上もりりが   上もりりが   上もりが   上もりが   上もりが   上もりりが   上もりりが   上もりが   上もりが   上もりりが   上もりが   上もりりが   上もりりが   上もりりが   上りりが   上もりりが   上りりが   上りりり   上もりりが   上りりが   上りりが   上もりが   上りりが   上もりが   上もりが   上もりりが   上もりが   上もりが   上もりが   上もりが   上もりが   上もりが   上もりりが   上もりが   上もり		<b>-</b> 1+ ∠.					670
(水) 能登いかとプロッコリーの炒め物 いか あぶらあげ とうふ みそ フィチバン / パウムケーへン						しょうが	30.5
本野菜のあったか汁							25.6
フィ麦パン / パウムクーヘン   特別   件乳   鶏卵   牛乳   カリーブルスト   ドイツ風ポテトサラダ   ドイツ献立   中乳   がたて南   コラボ献立   中乳   がたく市   コラボ献立   中乳   がたく市   カボミイ市   コラボ献立   中乳   が成し   上り内   かが献立   小本基地空自空揚げ   かつおぶし   上り内   かのおぶし   上うが   上り内   上り方   かのおぶし   上うが   上方が					/四 CCノ バイニヘツヤル にま油		2.0
25日   カリーブルスト   トンキーウィンナー   まぐろフレーク ヨーグルト   全国   まぐろフレーク ヨーグルト   とり肉   にんじん きゆうり   にんじん きゆうり   にんじん きゆうり   にんじん きゅうり   にんじん きゅうり   にんじん きゅうり   にんじん きゅうり   にんじん きゅうり   にんじん きゅうり   なんにん   キャベツの黒ごまあえ   かっぱすいとん   かか似立   かか似立   かかばすいとん   かかがはつ   かが似立   かかばすいとん   本型   かかばすいとん   本型   かが成立   上り肉   かかほぶし   上り肉   かかほぶし   上り肉   かかほんにんじんのおかかあえ   五郎島金時のめった汁   とうぶ みそ   米粉ミルクロール   ほうれん草オムレツ   協食   チャズ   かほく市産コシヒカリ   米粉ミルクロール   なるさと   ほうれん草オムレツ   総食   カルース・ストとにんじんのまかかまえ   上り肉   かっぱっぱい   大手ねぎ   こんにゃく にんじん だいこん しめじ   20   米粉ミルクロール   でんぶん さとう 油   ほうれんそう   コミカムを・カンパーグ   とり肉   ぶた肉 大豆   カルス・ストとにんじん   大手ねぎ   こんにゃく にんじん だいこん しめじ   20   米粉ミルクロール   でんぶん さとう 油   ほうれんそう   コミカム・ストとにんじん   たまねぎ   こんにゃく にんじん しいたけ こまつな   20   大手な・カぶ れんこん たまねぎ   たまねぎ   にんじん たまねぎ   たまねぎ   こんじん たまねぎ   こんにゃく にんじん たまねぎ   こんにゃく にんじん しいたけ こまつな   20   大力・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・					ニノ生が、/ さしろ 小生の かちは → から ~ ・ つ ・ ・ ・	/といこの はくてい ひいたけ にんしん こはり 私き	
(木) ドイツ風ポテトサラダ ドイツ献立							630
子キンスープ						(- / 12 / - + x = 1)	24.5
デキンスープ   とり肉   油 マカロニ   にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ パセリ   3   1   ハンパーグ   1   1   1   1   1   1   1   1   1				_			29.8
かけん		チキンスープ				にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ パセリ	3.0
(金)   キャベツの黒ごまあえ   かっぱすいとん   かか献立   かかが立し   かかりごはん   かかりごはん   かかりがしたん   かかまぶし   上り肉   かかおぶし   上り肉   かかまぶし   上り肉   かかまぶし   上りかりかりではん   かかまぶし   上り肉   かかまぶし   上うか   かかまかかあえ   五郎島金時のめった汁   上うふ みそ   上り肉   大粉ミルクロール   ふるさと   15   15   15   15   15   15   15   1		こはん   駒ケ根市   からくま					705
キャベツの黒ごまあえ   かっぱすいとん   あぶらあげ とり野菜みそ   食   かいばすいとん   かかりごはん   かかりごはん   かかりごはん   かかしこんにんにんにんのおかかあえ   上り肉   かおぶし   上らが   上とり   大粉ミルクロール   ふるさと   ほうれん草オムレツ   総食   カルーツきんとん   かほくのゴロゴロ野菜スープ   表示し   大手、   大手	26日	刷り 恨り一人カン/ コラポ献立					24.1
ゆかりごはん	(金)	キャベツの黒ごまあえ		食			24.5
ゆかりごはん		かっぱすいとん				だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	2.5
29日   小松基地空自空揚げ   20日   1日   20日		かかいプロイン ( )	牛乳 造		かほく市産コシヒカリ	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	572
(月) 加賀れんこんとにんじんのおかかあえ かつおぶし さとう キャベツ もやし れんこん にんじん 15 さつまいも たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん しめじ 2 米粉ミルクロール あるさと 情うれん草オムレツ 給食 フルーツきんとん かほくのゴロゴロ野菜スープ ぶた肉 ベーコン まごはん サ乳 とり肉 ぶた肉 大豆 かほく市産コシヒカリ 白麦 フード でんぷん さとう 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しいたけ こまつな 2 カーンパーグ はかいてん かまく市産コシヒカリ 白麦 フード でんぷん さとう 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しいたけ こまつな 2 カーンパーグ は 小まが コーンクリーミードレッシング キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ 2 2 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				間			22.6
五郎島金時のめった汁   とうふ みそ   さつまいも   たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん しめじ   2							15.8
米粉ミルクロール   1500   1							2.5
30日   <b>ほうれん草オムレツ</b>   <b>給食</b>   鶏卵   でんぷん さとう 油   ほうれんそう   24		MAN - 11 - 11					562
(火)     フルーツきんとん かほくのゴロゴロ野菜スープ・ボト肉 ベーコン     キーズ ぶた肉 ベーコン     さつまいも バター さとう 油 長いも かぶ れんこん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな 2 かほく市産コシヒカリ 白麦 ラード でんぷん さとう 油 じゃがいも たまねぎ (人) たまねぎ (人) オニオンサラダ     カルスイナップル りんご かぶ れんこん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな 2 かほく市産コシヒカリ 白麦 ラード でんぷん さとう 油 じゃがいも たまねぎ 油 小麦粉 コーンクリーミードレッシング キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ 25		13.900				ほうれんそう	24.4
かほくのゴロゴロ野菜スープ     ぶた肉 ベーコン     油 長いも     かぶ れんこん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな     2       麦ごはん     牛乳     かほく市産コシヒカリ 白麦     ブインパーグ     とり肉 ぶた肉 大豆     ラード でんぷん さとう 油 じゃがいも たまねぎ     たまねぎ     2       (水) オニオンサラダ     油 小麦粉 コーンクリーミードレッシング キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ     25							21.0
麦ごはん     牛乳     かほく市産コシヒカリ 白麦     7       31日 ハンパーグ     とり肉 ぶた肉 大豆     ラード でんぷん さとう 油 じゃがいも たまねぎ     24       (水) オニオンサラダ     油 小麦粉 コーンクリーミードレッシング キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ     25		かけくのゴロゴロ竪苺フープ				1	2.3
31日 <b>ハンバーグ</b> とり肉 ぶた肉 大豆 ラード でんぷん さとう 油 じゃがいも たまねぎ 24 (水) <b>オニオンサラダ</b> 油 小麦粉 コーンクリーミードレッシング キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ 25						10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	715
(水) オニオンサラダ 油 小麦粉 コーンクリーミードレッシング キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ 25						たまわぎ	24.3
			とが内 かた内 人豆				
<b>ハヤンフ1人</b>   ふた肉   じゃかいも 油 バター ハヤシルウ   たまねき にんじん マッシュルーム にんにく トマト   2			~~ <del></del>				25.3
The same of the sa		ハヤシフイス	ふた肉		じゃがいも 油 バター ハヤシルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	2.3

## ⇔今月の地場産物⇔

かほく市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン トンキーウインナー こまつな とり野菜みそ れんこん 河北潟ポーク かほっくり 長いも



