



令和6年度

1月分

給食予定献立表

3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の隅々をとのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7 (火)	ごはん ぶりの味噌揚げフライ 紅白なます 雑煮 まんてん黒豆★	ぶり みそ うすあげ 鶏肉 黒大豆	米 さとう 水あめ パン粉 小麦粉 大豆油 さとう ごま もち さとう	だいこん にんじん にんじん はくさい 干ししいたけ こまつな	865	30.7	26.1
8 (水)	とりそば（麦ごはん） （具） いそべあえ 豚もやし汁	鶏肉 いり玉子（鶏卵） のり 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 白麦 油 さとう いり玉子（でんぷん さとう 油） さとう さとう	しょうが えだまめ しめじ こまつな キャベツ にんじん にんにく もやし はくさい にんじん ねぎ	791	32.4	17.9
9 (木)	ごはん オムレツ ポテトサラダ マカロニのカレー煮	鶏卵 鶏肉	米 油 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 カレールー	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん	895	26.2	30.4
10 (金)	ごはん キャベツメンチカツ ヤーコンきんぴら こま汁	豚肉 鶏肉 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 豚脂 パン粉 小麦粉 油 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう 白玉団子 ごま	キャベツ ヤーコン ごぼう にんじん いんげん はくさい にんじん ねぎ	852	27.3	24.0
14 (火)	麦ごはん 海藻サラダ ハヤシライス デザート（ヨーグルト）	海藻ミックス 牛肉 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 ハヤシルー 米粉	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	814	22.1	22.9
15 (水)	わかめごはん いわしのみそ煮 切干し大根のゴママヨあえ★ 中島菜うどん汁	わかめ いわし みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま 中島菜うどん 花麩	しょうが 切干しだいこん きゅうり にんじん 干ししいたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	775	30.0	17.8
16 (木)	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフ레이크 イタリアンドレッシング 米粉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	877	34.9	27.4
17 (金)	ハンバーグオニオンソースかけ 野菜炒め たまごスープ デザート（アイスクリーム）	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ウインナー 鶏卵 鶏肉 牛乳 脱脂濃縮乳 脱脂粉乳	米 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）油 さとう でんぷん さとう もち米粉 粉あめ 油 でんぷん	ハンバーグ（たまねぎ） たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	866	29.7	28.2
20 (月)	米粉ミルクロール 白身魚フライ ヤーコン入りマヨネーズサラダ 冬野菜のポトフ チーズ	脱脂粉乳 ほき ロースハム ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白） チーズ	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま ミートボール（パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 油） 里芋	ヤーコン キャベツ きゅうり ミートボール（たまねぎ フルーン しょうが） たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	789	33.4	32.4
21 (火)	ゆかりごはん とり天 ひじきの炒め煮 豆腐となめこのみそ汁	鶏肉 ひじき 牛肉 豆腐 うすあげ みそ	米 さとう 天ぷら粉 大豆油 油 さとう	赤しそ にんにく こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	782	36.8	25.2
22 (水)	中華飯（麦ごはん） （具） もやしのナムル 豆乳ごま春雨スープ デザート（ドーナツ）	豚肉 いか 鶏肉 大豆ミート 豆乳 みそ 全粉乳 鶏卵	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 さとう ごま油 はるさめ ごま油 ごま 小麦粉 さとう ショートニング 油 大豆油 でんぷん	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ もやし にんじん きゅうり しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にら キャベツ しめじ	902	29.8	29.7
23 (木)	ごはん 源氏豆★ おでん くだもの（みかん）	大豆 昆布 ちくわ がんも（大豆たん白 豆腐 きくらげ）	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 水あめ さといも さとう がんも（油 でん粉 さとう）	だいこん にんじん がんも（にんじん） こんにゃく さやいんげん みかん	841	31.2	25.5
24 (金)	ごはん 豚肉の美味だれ★ かぼっくりサラダ 小松菜のみそ汁	豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく りんご きゅうり たまねぎ だいこん こまつな にんじん しめじ	876	30.0	32.1
27 (月)	コッペパン いちごジャム フルーツポンチ クリームシチュー	脱脂粉乳 豆乳ゼリー（豆乳） 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう さとう 豆乳ゼリー（さとう） さとう じゃがいも パター 米粉	いちご みかん パイナップル 黄桃 たまねぎ にんじん グリンピース	655	20.2	14.7
28 (火)	ナン 鶏肉のからあげ フレンチサラダ キーマカレー	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆ミート	小麦粉 さとう 油 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう 油 じゃがいも カレールー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご トマト フルーン	817	36.7	34.8
29 (水)	ごはん 堅豆腐のツナマヨグラタン 花野菜サラダ 加賀九谷野菜のスープ	堅豆腐 ツナ ヨーグルト チーズ ウインナー	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 さとう さつまいも	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草	792	29.7	26.2
30 (木)	ごはん だしまきだまごのあんかけ あいませ もずくのみそ汁 デザート（水ようかん）	だしまき卵（鶏卵） 豚肉 うすあげ もずく みそ 小豆 寒天	米 だしまき卵（でんぷん さとう 大豆油） さとう でんぷん 油 さとう じゃがいも さとう 水あめ	しょうが だいこん にんじん れんこん ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	794	28.6	18.8
31 (金)	ごはん パオズ 中華風大根サラダ みそラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 鶏肉 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん みずな にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	799	28.7	21.0

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
 ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

1月の栄養価平均 821 14.6% 27.7%