

1月献立表

2023年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
4 水	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、/米、/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、/ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、/かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、	◎牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	473(414) 24.9(20.5) 13.0(12.9) 4.9(3.9)
5 木	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（里芋・わかめ）	牛乳、/米、/さけ、食塩、/ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、/さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	454(398) 25.2(20.4) 15.5(15.0) 2.6(2.0)
6 金	ご飯 ポーケケチャップ コロコロサラダ さつまいものスープ	牛乳、/米、/ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、/きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、/さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、/麦茶、/ツナ、たまねぎ、マッシュルーム、おろしにんにく、和風だし、しょうゆ、バター、きざみのり、	◎牛乳 麦茶 ツナスパゲティール	567(512) 18.8(18.3) 25.9(24.2) 4.7(3.7)
7 土	マーボー春雨丼 キャベツの中華風サラダ すまし汁（チンゲン菜・もやし）	牛乳、/米、ぶた肉、ニンニク、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	537(490) 23.0(21.7) 14.7(15.5) 3.1(2.5)
9 月	祝日<成人の日>			
10 火	ご飯 白身フライ 小松菜のお浸し みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、/米、/たら、サラダ油、ウスターソース、/こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、/さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/強力粉、卵、砂糖、牛乳、メープルシロップ、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 カステラ風ケーキ	460(416) 19.6(18.2) 14.4(14.6) 2.6(2.1)
11 水	食パン マカロニグラタン パリパリサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、/マカロニ、/とり肉、たまねぎ、ほうれん草、コーン、サラダ油、コンソメ、水、シチューミックスクリーム、パン粉、粉チーズ、ビザ用チーズ、/キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、/ブロッコリー、ウインナー、しめじ、コンソメ、食塩、/牛乳、/もち米、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 かき餅	598(527) 28.5(25.5) 20.6(19.5) 6.6(5.3)
12 木	つるるんチャイナ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、/米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/じゃがいも、サラダ油、食塩、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 フライドポテト （カレー風味）	417(394) 14.4(14.8) 11.2(12.7) 9.8(7.8)
13 金	しょうゆラーメン ほうれん草のお浸し みかん	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、/ほうれん草、もやし、しょうゆ、和風だし、/みかん、/麦茶、/米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎牛乳 麦茶 ひじきご飯	507(465) 18.9(18.3) 13.0(14.2) 8.6(6.9)
14 土	鶏肉の塩焼き丼 さつまいもの甘煮 みそ汁（なめこ・白菜）	牛乳、/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/なめこ、白菜、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	582(502) 25.0(22.8) 15.5(16.1) 2.8(2.1)
16 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁（里芋・ほうれん草）	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、しょうが、サラダ油、/ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/さといも、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	729(631) 27.4(24.4) 37.6(33.1) 4.8(3.8)
17 火	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子スープ	牛乳、/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールのトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/とり肉、ねぎ、しょうが、片栗粉、こまつな、水、しょうゆ、中華だし、/麦茶、/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩、卵、	◎牛乳 麦茶 チャーハン	555(501) 29.2(26.6) 21.3(20.8) 5.9(4.6)
18 水	ご飯 鶏肉の照焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（チンゲン菜・玉ねぎ）	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/チンゲン菜、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、マヨネーズ、コーン、パセリ粉、ビザ用チーズ、	◎牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	546(452) 26.0(21.6) 22.7(19.0) 3.2(2.4)
19 木	カレーライス きゅうりの塩こんぶ和え りんご	牛乳、/米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレーパウダー、/きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/りんご、/牛乳、/ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン （塩）	486(438) 14.5(14.2) 21.5(20.2) 6.2(5.0)

1月献立表

2023年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
20 金	ご飯 さばの塩焼き だいこんのそぼろ煮 みそ汁 (もやし・油揚げ)	牛乳、/米、/さば、食塩、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、/もやし、油揚げ、かつおだし汁、みみそ、/牛乳、/じゃがいも、ピザ用チーズ、食塩、片栗粉、ウスターソース、マヨネーズ、かつお節、あおのり、	◎牛乳 牛乳 じゃが芋のたこ焼き風	499(424) 24.8(20.3) 20.9(18.1) 5.1(4.1)
21 土	豚味噌丼 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁 (水菜・麩)	牛乳、/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、/ほうれん草、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、/みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/米、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 しょうゆおにぎり	576(521) 16.4(16.4) 20.0(19.8) 3.4(2.7)
23 月	ご飯 中華風グリルチキン 切干し大根の旨煮 みそ汁 (豆腐・わかめ)	牛乳、/米、/とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちっぷ	517(461) 20.3(19.5) 22.4(20.9) 2.8(2.2)
24 火	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ いちご	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、みりん風調味料、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、/いちご、/麦茶、/米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、ニンニク、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	580(522) 20.3(19.5) 18.7(18.8) 4.3(3.4)
25 水	やきとり丼 キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 (大根・なめこ)	牛乳、/米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、さきのみり、/キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/だいこん、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/小麦粉、無塩バター、砂糖、牛乳、しょうが、	◎牛乳 牛乳 ジンジャークッキー	704(610) 26.4(23.6) 26.4(24.1) 2.7(2.2)
26 木	ご飯 マーボー豆腐 カリフラワーのサラダ きのこスープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、/カリフラワー、ブロッコリー、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/えのきたけ、ごまつな、水、中華だし、食塩、しょうゆ、/りんごジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト (青のり)	461(428) 16.4(16.4) 14.7(15.4) 8.7(6.9)
27 金	ご飯 酢鶏 三色ナムル みそ汁 (かぼちゃ・油揚げ)	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、サラダ油、酢、しょうゆ、砂糖、ケチャップ、酒、みりん風調味料、水、片栗粉、/ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、/かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	518(461) 22.9(20.8) 13.5(13.7) 6.4(5.1)
28 土	生活発表会			
30 月	ご飯 かじきのみそ焼き おからサラダ すまし汁 (小松菜・しめじ)	牛乳、/米、/かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、/おから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、/ごまつな、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/サラダ油、黒砂糖、卵、小麦粉、重曹、	◎牛乳 麦茶 マーラーカオ	616(538) 22.4(19.1) 27.8(25.2) 4.6(3.5)
31 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ キャベツの塩こんぶ和え ミネストローネ	牛乳、/米、菜飯、焼のり、/とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、/キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/ベーコン、マカロニ、たまねぎ、赤ピーマン、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩、サラダ油、/牛乳、/サラダ油、りんごジュース、グラニュー糖、米粉、片栗粉、ココア、重曹、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 ガトーショコラ風	674(588) 26.4(23.8) 26.1(23.9) 4.3(3.5)