

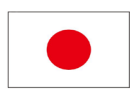


献立表

(○は午後おやつ材料)



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 火	・カレーライス(スプーン) ・小魚 ・野菜ジュース	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、いわし ○牛乳	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん	○牛乳 ○ウエハース
05 水	・御飯 ・ツナの厚焼き卵 ・ひじき豆(スプーン) ・はくさいとえのきのすまし汁	米、こんにやく、砂糖、油 ○食パン	卵、大豆、ツナ缶、油揚げ ○牛乳	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、さやえんどう、ひじき ○いちごジャム	○牛乳 ○ジャムサンド
06 木	・御飯 ・ぶり大根 ・ブロッコリーのマヨネーズあえ ・豆腐となめこのみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖	ぶり、豆腐、みそ ○牛乳	だいこん、ブロッコリー、ねぎ、なめこ、にんじん、コーン、しょうが ○バナナ	○牛乳 ○バナナ
07 金	・御飯 ・高野豆腐のカレーマーボー(スプーン) ・はるさめサラダ ・豚とチンゲン菜の中華スープ	米、はるさめ、油、ごま油、砂糖 ○麩、○グラニュー糖	凍り豆腐、豚肉、豚ひき肉 ○牛乳、○バター	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、ホールトマト、にんじん、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが	○牛乳 ○麩のラスク
08 土	・スープスパゲティ ・ごぼうとコーンのサラダ ・ゼリー(スプーン)	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、ごま	ベーコン、ハム ○牛乳	果汁、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、コーン、パプリカ、しめじ、かんでん、にんにく	○牛乳 ○せんべい
11 火	・きのこのハヤシライス(スプーン) ・ブロッコリーのごま酢あえ ・野菜ジュース	米、米粉、油、ごま、砂糖	牛肉、ちくわ ○牛乳	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、しめじ	○牛乳 ○ビスケット
12 水	・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・フレンチサラダ ・ミネストローネスープ ・ゼリー(スプーン)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○食パン	卵、ウインナーソーセージ、牛乳、豚ひき肉、バター ○牛乳	キャベツ、果汁、たまねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、セロリ、かんでん、にんにく ○いちごジャム	○牛乳 ○ジャムサンド
13 木	・御飯 ・ホイコーロー ・大根とあげの煮物 ・かき玉汁	米、砂糖、片栗粉 ○とうもろこし、○油	豚肉、卵、油揚げ、みそ ○牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ	○牛乳 ○カレーポップコーン
14 金	・ロールパン ・たらとほうれん草のチャウダー(スプーン) ・焼きかぼちゃ ・りんご	ロールパン、小麦粉、オリーブ油 ○米	たら、牛乳 ○鶏ひき肉	かぼちゃ、りんご、ねぎ、しめじ、ほうれんそう ○あおのり	○鶏そぼろおにぎり
15 土	・他人丼 ・キャベツとわかめの酢あえ ・五目みそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、砂糖	卵、豚肉、みそ、油揚げ ○牛乳	果汁、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、かんでん、わかめ	○牛乳 ○芋けんぴ
17 月	・御飯 ・わかさぎのかりん揚げ ・かぼちゃとハムのサラダ ・ほうれん草のみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉 ○食パン、○グラニュー糖	わかさぎ、豆腐、みそ、ハム ○牛乳、○卵	果汁、かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう、コーン、かんでん、しょうが	○牛乳 ○フレンチトースト
18 火	・御飯 ・お好み焼き風玉子焼き ・じゃがいも金平 ・麩とえのきのすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、油、麩、砂糖、ごま、ごま油	卵、豚ひき肉、かつお節 ○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、あおのり ○バナナ	○牛乳 ○バナナ
19 水	・マーボー丼(スプーン) ・ハンサンスー ・中華スープ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油、油	豆腐、豚ひき肉、みそ ○牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	○牛乳 ○ウエハース
20 木	・とん汁うどん ・小魚 ・オレンジ	うどん、さつまいも、砂糖、ごま油 ○麩、○グラニュー糖	豚肉、みそ、いわし ○牛乳、○バター	オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	○牛乳 ○麩のラスク
24 月	・御飯 ・カレイの野菜あんかけ ・ブロッコリーの三色サラダ ・じゃがいもとわかめのすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖 ○砂糖	かれい ○牛乳、○卵	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、いんげん、わかめ	○牛乳 ○プリン
26 水	・御飯 ・おでん ・キャベツのごま酢あえ	米、こんにやく、じゃがいも、ごま、砂糖 ○食パン	卵、生揚げ、はんぺん、ウインナーソーセージ ○牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん ○いちごジャム	○牛乳 ○ジャムサンド
27 木	・あんかけうどん ・小魚 ・バナナ	うどん、片栗粉、砂糖 ○米	鶏肉、いわし ○鶏ひき肉	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ ○あおのり	○鶏そぼろおにぎり
28 金	・御飯 ・豚肉と切干大根のソース炒め ・小松菜の白和え(スプーン) ・かぶとわかめのすまし汁	米、ごま、砂糖 ○麩、○マヨネーズ	豚肉、豆腐、みそ ○牛乳、○卵	キャベツ、かぶ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、かぶの葉、わかめ、あおのり ○あおのり	○牛乳 ○もち麩たこ焼き
29 土	・中華丼(スプーン) ・ほうれん草と人参のナムル ・わかめスープ	米、ごま油、ごま、片栗粉、砂糖	豚肉 ○牛乳	はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん、わかめ、ねぎ、しいたけ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	○牛乳 ○芋けんぴ
31 月	・御飯 ・さけのちゃんちゃん焼き ・いとこ煮(スプーン) ・小松菜と人参のすまし汁	米、さつまいも、砂糖、油 ○食パン、○グラニュー糖	さけ、小豆、みそ、油揚げ、バター ○牛乳、○卵	キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ	○牛乳 ○フレンチトースト



につほんいただきます〜かこしま〜



25 火	・御飯 ・豚骨 ・がね ・さつまいも汁 ・白くまアイス(スプーン)	米、こんにやく、さつまいも、小麦粉、油、黒砂糖、米粉、砂糖 ○さつまいも、○砂糖、○もち米	豚肉、鶏肉、牛乳、みそ、生揚げ、みそ、卵、加糖練乳 ○牛乳、○きな粉	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、にら、しょうが、みかん、パイナップル、きくらげ、しいたけ	○牛乳 ○ねったぼ
---------	---	--	---------------------------------------	---	--------------

お誕生日会

21 金	・パン ・ピザバーグ ・フライドポテト ・トマトとポイルブロッコリー ・コーン ・オニオンスープ ・プリン(スプーン)	パン、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ ○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、ピーマン、コーン、にんじん、パセリ	○牛乳 ○芋けんぴ
---------	---	-------------------------	---------------------------	-----------------------------------	--------------

1月22日(土)パン給食か家庭弁当かお選びください