



1月25日(木)の休校に伴い、1月31日(水)の予定献立を2月1日(木)に変更しています。

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・発酵品	無機質 牛乳・乳製品・小 魚・海苔	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
1	木	ごはん		ますのみそマヨ焼き	キャベツサラダ ピリ辛肉じゃが	ます みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ハブリカ にんじん	キャベツ・コーン きゅうり・たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま ドレッシング
2	金	ごはん		いわしのみぞれ煮	大豆のカレー煮 鶏団子豆乳スープ	いわし とりにく だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん にんにく たまねぎ はくさい	こめ でんぷん	あぶら
5	月	ごはん		鶏肉の照り焼き	マカロニサラダ 野菜のスープ煮	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	ハブリカ ごまつな にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ だいこん・しろねぎ	こめ さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ
6	火	ごはん		ハンバーグ	ナムル 真だくさん汁	とりにく ぶたにく こうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ハブリカ にんじん	もやし キャベツ はくさい だいこん	こめ さとう	ごまあぶら
7	水	ごはん		じゃがいもの みそ炒め	根菜しりしり チンゲンサイのスープ みかんゼリー	とりにく みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが だいこん もやし しめじ しろねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぷん みかんゼリー	ごまあぶら ごま
8	木	ごはん		チキンフライ	キャベツのサラダ ほうれん草のみそ汁	とりにく ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり・キャベツ だいこん・はくさい えのきたけ・しろねぎ	こめ パンこ でんぷん	あぶら ドレッシング ごま
9	金	ごはん		ますの西京焼き	マーボー大根 白菜のスープ	ます みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・だいこん しろねぎ・はくさい	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
13	火	ごはん		揚げぎょうざ	さっぱりサラダ 白湯スープ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ もやし・にんにく しょうが・はくさい だいこん	こめ ごむぎこ さとう ピーマン	あぶら
14	水	ごはん		チリコンカン	ごまマヨポテト ハッピーキャロットスープ チョコカップケーキ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・えだまめ コーン・はくさい しめじ・だいこん	こめ さつまいも じゃがいも ケーキ	あぶら ごま マヨネーズ
15	木	ごはん		鶏肉の香味揚げ	のり酢あえ なめこ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ	しょうが・キャベツ もやし・だいこん なめこ・しろねぎ たまねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま
16	金	ごはん		さばの塩麴焼き	じげのたれ炒め 重いのみそ汁	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう でんぷん さといも	ごまあぶら
ゆりはまうまいデー		ごはん		鶏肉のごま焼き	酢の物 わかめスープ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく・きゅうり だいこん・えのきたけ はくさい・しろねぎ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま
20	火	ごはん		ジャージャン豆腐	さつまいもサラダ 心のすまし汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが えだまめ・はくさい だいこん・しろねぎ	こめ さとう でんぷん さつまいも ふ	マヨネーズ ドレッシング
21	水	ごはん		メンチカツ	はりはり漬け 中華スープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ・だいこんづけ はくさい・しいたけ だいこん・しろねぎ	こめ パンこ ごむぎこ でんぷん	あぶら
22	木	ごはん		さわらの若草焼き	おからの炒り煮 豚汁	さわら みそ おから ちくわ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	しいたけ こんにゃく だいこん しろねぎ	こめ さとう さといも	マヨネーズ あぶら
26	月	ごはん		チキンソテー	ごぼうの和え物 大根のみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが ごぼう・すりおろしりんご しろねぎ・きゅうり だいこん・はくさい たまねぎ・こんにゃく	こめ さとう	ドレッシング ごま
27	火	塩ごはん		さつまいものあんかけ	コールスローサラダ 春雨スープ	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ごまつな	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり もやし	こめ さつまいも さとう でんぷん はるさめ	あぶら ドレッシング
28	水	ごはん		焼きハム	かおり和え 筋肉増強カレー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん トマトみず	キャベツ・もやし きゅうり・たまねぎ しょうが・にんにく すりおろしりんご	こめ じゃがいも さとう	
29	木	ごはん		塩からあげ	かみかみサラダ たまねぎのみそ汁	とりにく ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	ハブリカ にんじん ごまつな	しょうが・にんにく ごぼう・キャベツ コーン・たまねぎ だいこん・えのきたけ	こめ でんぷん	あぶら ドレッシング