



| | 1月4日(火) | 1月5日(水) | 1月6日(木) | 1月7日(金) | 1月8日(土) | 1月11日(火) | 1月12日(水) |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給食 | ◇ご飯◇ ◇カレイの香味焼き◇ ◇大根のツナサラダ◇ ◇味噌汁◇ ◇ヨーグルト◇ | ◇ご飯◇ ◇カレイの香味焼き◇ ◇大根のツナサラダ◇ ◇味噌汁◇ ◇ヨーグルト◇ | ◇ご飯◇ ◇鶏肉のパン粉焼き◇ ◇わかめ和え◇ ◇味噌汁◇ ◇バナナ◇ | ◇NEG黒糖ロールパン◇ ◇ポークピーンズ◇ ◇マカロニサラダ◇ ◇みかん◇ ◇牛乳◇ | ◇ご飯◇ ◇さわらの煮付け◇ ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇ | ◇ご飯◇ ◇鶏肉の照り焼き◇ ◇ひじきの煮物◇ ◇清まし汁◇ ◇いよかん◇ | ◇ミートスパゲティ◇ ◇れんこんのごまドレ和え◇ ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ ◇ヨーグルト◇ |
| 材料 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレイの香味焼き◇ カスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 おろしにんにく ◇大根のツナサラダ◇ 大根 人参 ライツナフレーク油漬 米酢 薄口醤油 三温糖 ごま油 ◇味噌汁◇ 充填豆腐(絹) 小町麩 だし汁 白味噌 青ねぎ ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレイの香味焼き◇ カスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 おろしにんにく ◇大根のツナサラダ◇ 大根 人参 焼きちくわ カットわかめ ごま油 濃口醤油 三温糖 ◇味噌汁◇ キャベツ 油揚げ だし汁 白味噌 ◇バナナ◇ バナナ | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉のパン粉焼き◇ 鶏もも 食塩 ドライパン粉 パルメザンチーズ サラダ油 ◇わかめ和え◇ 白菜 人参 焼きちくわ カットわかめ ごま油 濃口醤油 三温糖 ◇味噌汁◇ キャベツ 油揚げ だし汁 白味噌 ◇バナナ◇ バナナ | ◇NEG黒糖ロールパン◇ 黒糖ロールパン ◇ポークピーンズ◇ 豚ももスライス たまねぎ 人参 じゃがいも(メークイン) 大豆水煮 サラダ油 おろし生姜 おろしにんにく チキンコンソメ トマトケチャップ 食塩 水 三温糖 ◇マカロニサラダ◇ マカロニ ブロッコリー 人参 カーネルコーン マヨドレ(卵不使用) 食塩 ◇みかん◇ みかん ◇牛乳◇ 牛乳 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇さわらの煮付け◇ サワラ おろし生姜 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 合成酒 だし汁 片栗粉 ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ 大根 生揚げ(厚揚げ) 人参 水菜(きょうな) 薄口醤油 三温糖 だし汁 ◇清まし汁◇ えのき茸 人参 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の照り焼き◇ 鶏もも 濃口醤油 三温糖 合成酒 片栗粉 ◇ひじきの煮物◇ 大豆水煮 ひじき 人参 焼きちくわ 三温糖 濃口醤油 合成酒 本みりん だし汁 ◇清まし汁◇ たまねぎ 小町麩 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇いよかん◇ いよかん | ◇ミートスパゲティ◇ スパゲティ おろしにんにく 豚挽き肉 たまねぎ 人参 ピーマン サラダ油 ダイスタマト トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 食塩 ◇れんこんのごまドレ和え◇ れんこん 人参 三温糖 濃口醤油 だし汁 白すりごま マヨドレ(卵不使用) 濃口醤油 三温糖 米酢 さやいんげん ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ かぶ 大豆水煮 カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 水 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト |
| 3時おやつ | ◇牛乳◇ ◇ミニたい焼き◇ | ◇牛乳◇ ◇手作りクッキー◇卵不使用 | ◇牛乳◇ ◇じゃこトースト◇ | ◇麦茶◇ ◇七草粥◇ | ◇牛乳◇ ◇あんドーナツ◇ | ◇牛乳◇ ◇りんごクリームサンド◇ | ◇麦茶◇ ◇おかかおにぎり◇ |
| 給食 | ◇ご飯◇ ◇ちゃんこ鍋風◇ ◇ちくわ天◇ ◇ブロッコリー◇ ◇みかん◇ | ◇ご飯◇ ◇鮭の漬け焼き◇ ◇春菊の納豆和え◇ ◇豚汁◇ ◇りんご◇ | ◇ご飯◇ ◇豚肉のねぎ炒め◇ ◇レタスとささみの梅和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇ | ◇わかめうどん◇ ◇ささみのフリッター◇ ◇りんご◇ | ◇ご飯◇ ◇鶏肉の味噌焼き◇ ◇キャベツとしらすの磯和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇ | ◇ほうれん草と豚肉のカレー◇ ◇ひじきサラダ◇ ◇いよかん◇ | ◇ご飯◇ ◇豚肉の生姜焼き◇ ◇ゆかり和え◇ ◇味噌汁◇ ◇ヨーグルト◇ |
| 材料 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇ちゃんこ鍋風◇ 豚挽き肉 たまねぎ 木綿豆腐 おろし生姜 食塩 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 だし汁 薄口醤油 合成酒 三温糖 本みりん 食塩 ガラスープ ◇ちくわ天◇ 焼きちくわ 天ぷら粉 水 サラダ油 ◇ブロッコリー◇ ブロッコリー 食塩 ◇みかん◇ みかん | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鮭の漬け焼き◇ トウトサーモン 薄口醤油 本みりん 合成酒 ◇春菊の納豆和え◇ 菊菜 人参 ひきわり納豆 薄口醤油 ◇豚汁◇ 大根 人参 さつまいも 油揚げ 豚ももスライス だし汁 白味噌 青ねぎ ◇りんご◇ りんご | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉のねぎ炒め◇ 豚ももスライス たまねぎ 長葱 青ねぎ おろし生姜 おろしにんにく 濃口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油 片栗粉 ◇レタスとささみの梅和え◇ レタス 鶏ささみ 人参 梅干し 米酢 三温糖 ごま油 食塩 糸かつお ◇清まし汁◇ 大根 しめじ(ぶなしめじ) 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ | ◇わかめうどん◇ うどん カットわかめ 小松菜 人参 だし汁 薄口醤油 本みりん 食塩 ◇ささみのフリッター◇ 鶏ささみ 薄口醤油 本みりん 天ぷら粉 水 サラダ油 ◇りんご◇ りんご | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の味噌焼き◇ 鶏もも 赤味噌 濃口醤油 三温糖 合成酒 ◇キャベツとしらすの磯和え◇ キャベツ 人参 釜揚げしらす ごま油 濃口醤油 三温糖 ささみのり ◇清まし汁◇ たまねぎ カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ | ◇ほうれん草と豚肉のカレー◇ 精白米 豚ももスライス たまねぎ ほうれん草 じゃがいも(メークイン) サラダ油 バター 小麦粉(薄力粉) カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 食塩 チキンコンソメ ◇ひじきサラダ◇ ひじき 三温糖 濃口醤油 人参 カーネルコーン ライツナフレーク油漬 マヨドレ(卵不使用) ◇いよかん◇ いよかん | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉の生姜焼き◇ 豚ももスライス たまねぎ おろし生姜 濃口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油 片栗粉 ◇ゆかり和え◇ もやし 人参 焼きちくわ ゆかり 薄口醤油 三温糖 ◇味噌汁◇ ごぼう 小町麩 だし汁 白味噌 青ねぎ ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト |
| 3時おやつ | ◇牛乳◇ ◇シュガートースト◇ | ◇牛乳◇ ◇ジャムクッキー◇卵不使用 | ◇牛乳◇ ◇どら焼き◇ | ◇牛乳◇ ◇ふかし芋◇ | ◇牛乳◇ ◇お麩ラスク◇ | ◇麦茶◇ ◇フルーツヨーグルト◇ | ◇牛乳◇ ◇もっちりチーズ◇ |



| | 1月21日(金) | 1月22日(土) | 1月24日(月) | 1月25日(火) | 1月26日(水) | 1月27日(木) | 1月28日(金) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給食 | ◇ご飯◇ ◇あったかおでん◇ ◇味噌汁◇ ◇みかん◇ | ◇ご飯◇ ◇カレーの塩焼き◇ ◇ビーフンサラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇ | ◇ご飯◇ ◇さわらの竜田揚げ◇ ◇白菜のごま和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇ | ◇ピラフ◇ ◇ブロッコリーサラダ◇ ◇玉子スープ◇ ◇いよかん◇ | ◇醤油ラーメン◇ ◇かぶのそぼろあんかけ◇ ◇りんご◇ | ◇ご飯◇ ◇鮭の西京焼き◇ ◇大根の梅サラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇ヨーグルト◇ | ◇NEGイエローロール◇ ◇ビーフシチュー◇ ◇ササミとほうれん草ごまマヨ和え◇ ◇みかん◇ ◇牛乳◇ |
| 材料 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇あったかおでん◇ 白滝(糸こんにゃく) 大根 人参 焼きちくわ 生揚げ(厚揚げ) うすら卵水煮 鶏もも 薄口醤油 本みりん 合成酒 だし汁 ◇味噌汁◇ 白菜 えのき茸 だし汁 白味噌 青ねぎ ◇みかん◇ みかん | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレーの塩焼き◇ カスカレー 食塩 ◇ビーフンサラダ◇ ビーフン キャベツ 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 米酢 白すりごま ◇清まし汁◇ 充填豆腐(絹) しめじ(ぶなしめじ) 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇さわらの竜田揚げ◇ サワラ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 片栗粉 サラダ油 ◇白菜のごま和え◇ 白菜 人参 サラダ油 白すりごま 三温糖 濃口醤油 だし汁 ◇清まし汁◇ たまねぎ カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ | ◇ピラフ◇ 精白米 サラダ油 だし汁 鶏挽き肉 たまねぎ 人参 ピーマン カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 ◇ブロッコリーサラダ◇ ブロッコリー カリフラワー 人参 フレンチドレッシング 白 食塩 ◇玉子スープ◇ 鶏卵 薄口醤油 食塩 だし汁 片栗粉 青ねぎ ◇いよかん◇ いよかん | ◇醤油ラーメン◇ ラーメン 豚ももスライス 白菜 しめじ(ぶなしめじ) カーネルコーン ガラスープ 濃口醤油 ごま油 青ねぎ ◇かぶのそぼろあんかけ◇ かぶ 人参 鶏挽き肉 たまねぎ おろし生姜 サラダ油 三温糖 薄口醤油 濃口醤油 本みりん 合成酒 だし汁 片栗粉 ◇りんご◇ りんご | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鮭の西京焼き◇ トラウトサーモン 白味噌 本みりん 合成酒 食塩 ◇大根の梅サラダ◇ 大根 人参 梅干し 米酢 濃口醤油 三温糖 糸かつお ◇清まし汁◇ キャベツ 油揚げ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チチヤス低糖ヨーグルト | ◇NEGイエローロール◇ NEGイエローロール ◇ビーフシチュー◇ 牛ももスライス じゃがいも(メークイン) たまねぎ 人参 サラダ油 バター 小麦粉(薄力粉) トマトケチャップ 食塩 チキンコンソメ ◇ササミとほうれん草ごまマヨ和え◇ 鶏ささみ ほうれん草 人参 マヨドレ(卵不使用) 白ねりごま 白すりごま 薄口醤油 ◇みかん◇ みかん ◇牛乳◇ 牛乳 |
| 3時おやつ | ◇牛乳◇ ◇きなこ揚げパン◇ | ◇牛乳◇ ◇今川焼き◇カスタード | ◇牛乳◇ ◇スイートポテト◇ | ◇牛乳◇ ◇チーズクッキー◇卵不使用 | ◇麦茶◇ ◇昆布おにぎり◇ | ◇牛乳◇ ◇あずきときなこのスコーン◇ | ◇りんごジュース◇ ◇米粉さつまいもドーナツ◇ |



| | 1月29日(土) | 1月31日(月) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給食 | ◇ご飯◇ ◇麻婆豆腐◇ ◇春雨の酢の物◇ ◇りんご◇ | ◇ご飯◇ ◇カレーの磯辺焼き◇ ◇ほうれん草の白和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇ |
| 材料 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇麻婆豆腐◇ 木綿豆腐 豚挽き肉 たまねぎ 生椎茸 おろし生姜 おろしにんにく ごま油 赤味噌 三温糖 濃口醤油 合成酒 ガラスープ 片栗粉 青ねぎ ◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 薄口醤油 ◇りんご◇ りんご | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレーの磯辺焼き◇ カスカレー 薄口醤油 本みりん 合成酒 青のり ◇ほうれん草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 ほうれん草 人参 糸こんにゃく 薄口醤油 三温糖 ◇清まし汁◇ キャベツ しめじ(ぶなしめじ) 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ |
| 3時おやつ | ◇牛乳◇ ◇パームクーヘン◇ | ◇牛乳◇ ◇れんこんチップス◇ |

<今月使用の旬の食材>

かぶ・カリフラワー
ブロッコリー・れんこん・白菜
ごぼう・キャベツ・水菜・春菊
小松菜・大根・ほうれん草

りんご・みかん

※仕入の都合により、献立が変更になる場合がございますが、ご了承下さい。


