



令和6年1月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類		
9(火) 	麦入りごはん					米 麦		824	24.7
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	22.7	2.4
	アセロラミルクゼリー	豆乳			アセロラ りんご	水あめ			
10(水)  	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	873	37.1
	フルーツクリーム		生クリーム 牛乳		みかん パイン 桃	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	チキンピカタ	鶏肉 卵	チーズ			砂糖	油	34.7	3.2
	野菜スープ	ベーコン		小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし				
11(木) 	麦入りごはん					米 麦		798	33.7
	セルフビビンバ丼	豚肉		小松菜 にんじん	大豆もやし もやし にんにく	砂糖	ごま 油		
	牛乳		牛乳					25.5	塩 3.5
	トックスープ	卵 鶏肉		チンゲン菜 にんじん	ねぎ	トック			
12(金) 	麦入りごはん					米 麦		869	34.7
	牛乳		牛乳						
	白身魚のフライ	ホキ				小麦粉 でん粉 パン粉	油		
	おひたし			小松菜 にんじん	白菜		ごま	24.9	2.3
	豚肉と大根の煮物	豚肉 うすら卵		にんじん	大根 ねぎ 枝豆 しょうが	砂糖	油		
15(月) 	麦入りごはん					米 麦		872	36.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆の味噌炒め	鶏肉 大豆 みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	油		
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ねぎ	里芋 でん粉 こんにゃく		27.3	2.5
	ぼんかん さけぱっぱ	鮭			ぼんかん		ごま		
16(火) 	麦入りごはん					米 麦		786	28.5
	牛乳		牛乳						
	いわしのおかか煮	いわし かつお節				砂糖			
	塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま油		21.2	2.6
	道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	バター 油		
17(水) 	ココアトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	マーガリン コア ショートニング	839	31.2
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油	31.7	3.1
	海草サラダ		わかめ くわがめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
18(木) 	麦入りごはん					米 麦		798	37.0
	牛乳		牛乳						
	豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	でん粉	油		
	即席漬け			にんじん	かぶ キャベツ			21.0	2.2
	ひじきと大豆の煮物	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油		
19(金) 	パエリア風ごはん	いか 鶏肉		トマト ビーマン さやいんげん	玉ねぎ にんにく セロリー	米 麦	オリーブオイル	859	34.6
	牛乳		牛乳						
	スペイン風オムレツ	卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ			29.0	2.6
	りんごゼリー				りんご	砂糖			



今月のミネラル平均 カルシウム:390mg 鉄分:3.3mg 塩分:2.8g

基準値

830 26.9~41.5

18.4~27.6

25