2020年度　1月献立表

	給食	1月	材料	朝おやつ	おやつ
4	月	ごはん 松風焼 なます 栗きんとん 手毬麩のおすまし	精白米 鶏ひき肉　酒　醤油　みりん　砂糖　白ごま にんじん　玉ねぎ　青のり　パン粉　味噌　木綿豆腐　大根　酢　栗甘露煮　さつまいも　手毬麩　かつおだし　ほうれん草　白玉粉　白みそ	カミカミ昆布	牛乳 雑煮
5	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 酢みそ和え 昆布のおかか煮 すまし汁	精白米 鶏もも肉 濃口しょうゆ マーマレード シーチキン にんじん キャベツ みそ 砂糖 米酢 こんぶ 削り節 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 食塩 牛乳 かぼちゃ 片栗粉 上新粉 サラダ油	キャンディーチー	牛乳 かぼちゃのおやき
6	水	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 豚汁 みかん	精白米　鮭 食塩 ごぼう にんじん ピーマン 干ししいたけ 糸こんにゃく 砂糖 濃口しょうゆ サラダ油 豚肉 はくさい だいこん 小松菜 こんぶ 削り節 みそ みかん 牛乳 上新粉 片栗粉 きな粉 白ごま	小あじ	牛乳 ごまクッキー
7	木	ごはん 肉じゃがのカレー風味 わかめサラダ じゃこのマリネ みそ汁	精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ みりん カレー粉 わかめ ブロッコリー コーン 米酢 ごま油 かえりちりめん 白ごま キャベツ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳　みかん缶　パイン缶　白玉粉	プルーン	牛乳 フルーツ白玉
8	金	ごはん カレイの漬け焼き 五目炒り煮 みそ汁 バナナ	精白米 カラスガレイ しょうが 砂糖 濃口しょうゆ みりん 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん サラダ油 だいこん 青葱 みそ 削り節 こんぶ バナナ 牛乳 りんごジュース クールゼリーの素	カミカミ昆布	牛乳 りんごゼリー
11	月	成人の日			
12	火	ピラフ 肉団子の白菜スープ りんご	精白米 シーチキン たまねぎ ミックスベジタブル 鶏がらスープの素 薄口しょうゆ 豚ミンチ 青葱 料理酒 食塩 片栗粉 はくさい にんじん 小松菜 はるさめ みりん りんご 牛乳 食パン マーガリン グラニュー糖	キャンディーチー	牛乳 シュガーラスク
13	水	ごはん さわらの梅干し煮 もやしのナムル ブロッコリーの甘酢和え みそ汁	精白米 サワラ 梅干 砂糖 みりん 濃口しょうゆ ほうれん草 もやし にんじん 白ごま ごま油 ブロッコリー 米酢 たまねぎ かぼちゃ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 さつまいも	小あじ	牛乳 蒸しいも
14	木	冬野菜のカレーライス フルーツサラダ キャンディチーズ	精白米 豚肉 鶏レバー たまねぎ さといも にんじん ごぼう だいこん グリーンピース アレルゲンフリーカレールウ ウスターソース パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 米酢 砂糖 サラダ油 キャンディチーズ 牛乳 フルーチェ	プルーン	牛乳 フルーチェ
15	金	ごはん さけの竜田揚げ しらす和え かぼちゃのソテー みそ汁	精白米　鮭　砂糖 みりん 濃口しょうゆ 片栗粉 サラダ油 きゅうり にんじん だいこん しらす 米酢 かぼちゃ なめこ わかめ みそ 削り節 こんぶ 牛乳 もち米 きな粉	カミカミ昆布	牛乳 きなこおはぎ

18	月	ごはん 豚肉と大根の煮付け きゃべつとわかめの酢の物 コーンソテー みそ汁	精白米 豚肉 だいこん にんじん ピーマン しょうが サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ みりん 片栗粉 わかめ キャベツ しらす 白ごま 米酢 食塩 コーン もやし 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 もち米	カミカミ昆布	牛乳 五平餅
19	火	ふりかけごはん サケのムニエルタルタルソースがけ 三色和え すまし汁 みかん	精白米 ふりかけ さけ 食塩 黒こしょう 上新粉 オリーブ油 たまねぎ 黄パプリカ サラダ油 マヨドレ レモン汁 パセリ キャベツ にんじん コーン 砂糖 濃口しょうゆ 削り節 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ こんぶ みかん 牛乳 さつまいも メープルシロップ	キャンディーチー	牛乳 メープルさつまいも
20	水	ごはん てりやきチキン きゃべつのソテー トマト みそ汁	精白米 鶏もも肉 料理酒 砂糖 みりん 濃口しょうゆ キャベツ にんじん しめじ ピーマン オリーブ油 食塩 こしょう トマト さつまいも わかめ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー ココア サラダ油 豆乳	小あじ	牛乳 ココア蒸しパン
21	木	中華丼 えのきスープ りんご	精白米 豚肉 竹輪 たまねぎ にんじん 生しいたけ はくさい ピーマン もやし 鶏がらスープの素 薄口しょうゆ こしょう 片栗粉 サラダ油 にら えのき りんご 牛乳 ホットケーキミックス	プルーン	牛乳 にんじんケーキ
22	金	ごはん タラのカレー照り焼き さつまいものサラダ 昆布のおかか煮 みそ汁	精白米 たら カレー粉 みりん 濃口しょうゆ さつまいも きゅうり にんじん 砂糖 米酢 マヨドレ こんぶ 削り節 こまつな うす揚げ みそ 牛乳 食パン マーガリン きな粉	カミカミ昆布	牛乳 きな粉サンド
25	月	ごはん 厚揚げチャンプル 大根とトマトのサラダ キャンディチーズ みそ汁	精白米 豚肉 厚揚げ にんじん たまねぎ こまつな もやし 干ししいたけ サラダ油 濃口しょうゆ みりん ごま油 だいこん トマト しらす 砂糖 食塩 米酢 キャンディチーズ わかめ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 りんご	カミカミ昆布	牛乳 りんご
26	火	ふりかけごはん タラの香草マヨ焼き はりはりサラダ ブロッコリーのかつお和え みそ汁	精白米 ふりかけ たら たまねぎ あおのり サラダ油 上新粉 食塩 マヨドレ 切干しだいこん きゅうり にんじん 砂糖 米酢 濃口しょうゆ ブロッコリー かつお節 みりん キャベツ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 さつまいも 片栗粉	小あじ	牛乳 もちもち芋まんじゅう
27	水	雪だるまごはん ひじきのつくね焼き ゆかり和え すまし汁 みかん	精白米 さくらでんぶ 焼きのり 鶏ミンチ たまねぎ ひじき えだまめ しょうが 片栗粉 みそ 砂糖 キャベツ にんじん シーチキン ゆかり えのき みつば 薄口しょうゆ 食塩 削り節 こんぶ みかん 牛乳 ぶどうジュース クールゼリーの素 みかん缶 パイン缶	アンパンマン煎餅	牛乳 スペシャルぶどうゼリー
28	木	ごはん サワラの西京焼き 白菜の納豆和え 青のりポテト すまし汁	精白米 さわら みそ 料理酒 みりん 砂糖 はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 塩昆布 濃口しょうゆ じゃがいも 食塩 青のり しめじ にら 薄口しょうゆ 削り節 こんぶ 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー かぼちゃ サラダ油 豆乳	プルーン	牛乳 かぼちゃケーキ
29	金	ごはん 鶏肉の南蛮漬け もやしのおかか和え みそ汁 バナナ	精白米 鶏もも肉 食塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 しょうが 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 もやし にんじん かつお節 みりん こまつな うす揚げ みそ こんぶ 削り節 バナナ 牛乳 ヨーグルト みかん缶 パイン缶	カミカミ昆布	牛乳 フルーツヨーグルト

※食材の都合により、献立を変更することがあります。