



# 2024ねんど きゅうしょく★こんだて 1月



※フルーツは旬のものを使用しています。毎日給食室の前に次の日のメニューと食材を展示しています。是非ご覧ください

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
1	2	3	4	5	6
おやすみ	おやすみ	おやすみ	おやすみ	おやすみ	●きのこすばけてい すばけてい、ソーセージ、たまねぎ、 ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、 しめじ  ●くだもの ●ぎゅうにゅう
8	9	10	11	12	13
おやすみ	●ごはん  ●どらいかれー 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃ がいも、ピーマン、せろり  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん  ●さけのかおりみそやき さけ、きゃべつ、ごま  ●ひじきに だいず、あぶらあげ、ひじき、にんじ ん  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん  ●ぶるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、に ら、ピーマン、もやし、ごま  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん  ●ちゅうかどん 鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、赤 ピーマン、黄ピーマン、しめじ、だけ のこ、はくさい、ぶろっこりー ●あおのりぼてと じゃがいも、あおのり  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、 きゃべつ、にんじん、あおのり  ●くだもの ●ぎゅうにゅう
15	16	17	18	19	20
●ごはん ●さんしょくどん 鶏ひき肉、ほうれんそう、高野豆腐  ●にりんご りんご  ●ぎゅうにゅう	●ちゃんごふうどん 干しうどん、豚肩ロース、あぶらあ げ、たまねぎ、にんじん、だいこん、 きゃべつ、はくさい、しめじ、えのき たけ、にら  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん ●さけのしおやき さけ  ●わふうさらだ きゃべつ、にんじん、もやし、わかめ  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん ●ちりこんかん だいず、豚ひき肉、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、じゃがいも、コーン  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん ●すきやきふうに 豚肩ロース、木綿豆腐、はくさい、た まねぎ、にんじん、えのきたけ、しら だき ●さつまいものぼてとさ らだ さつまいも、ツナ、豆乳  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●もやしらーめん 生めん、豚肩ロース、にんじん、はく さい、もやし、ねぎ  ●くだもの ●ぎゅうにゅう
22	23	24	25	26	27
●ゆかりごはん ●ちくぜんに 鶏もも肉、だけのこ、にんじん、ごぼ う、れんこん、こんにゃく、いんげん  ●かぼちゃのごまみそあえ かぼちゃ、ごま  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん ●さけのからあげ さけ、れたす  ●こうやどうふとこんさ いじる 高野豆腐、だいこん、にんじん、ごぼ う  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん ●みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉、れたす  ●はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もや し、コーン、ごま  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ひらふ ソーセージ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、コーン  ●だんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト  ●ほうれんそうすーぶ ほうれんそう、わかめ  ●くだもの●ぎゅうにゅう	●ごはん ●ぼーかかれー 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃ がいも、さつまいも、しめじ  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●みーとそーすすばけてい すばけてい、豚ひき肉、たまねぎ、に んじん、せろり、しめじ  ●くだもの ●ぎゅうにゅう
29	30	31			
●ごはん ●ちーずはんばーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、豆 乳、チーズ ●ゆでぶろっこりー ぶろっこりー  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん ●さけのむにえる さけ、れたす  ●さつまじる 豚肩ロース、木綿豆腐、にんじん、ご ぼう、だいこん、さつまいも、まいた け、ねぎ  ●くだもの ●ぎゅうにゅう	●ごはん ●とりのからあげ 鶏もも肉  ●きゃべつのなむる きゃべつ、にんじん、だいこん、ごま  ●くだもの ●ぎゅうにゅう			

＜月平均栄養価＞  
エネルギー：434kcal  
たんぱく質：18.9g  
脂質：14.4g

★今月のポイント★

新しいメニューあります。煮りんご、お芋類やかぼちゃのメニュー、汁物です。  
美味しく食べてもらえたら嬉しいです。