



令和2年 1月献立予定表



日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	タンパク質
9	木	うどん	牛乳	カレーうどん フライドポテト イチゴゼリー	豚肉 牛乳	うどん じゃがいも ゼラチン 油	玉ねぎ もやし にんじん	750	23.5
10	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース 人参の甘煮 コーンバター オニオンスープ	豚肉 牛肉 牛乳 バター	ごはん 油	玉ねぎ にんじん コーン	822	28.5
14	火	ごはん	牛乳	鮭フライ ほうれん草おひたし きんぴらごぼう なめこの味噌汁	鮭 牛乳 味噌	ごはん 油 パン粉	ほうれん草 ごぼう にんじん なめこ	840	30.3
15	水	胚芽米	牛乳	千キン味噌焼き 切干大根 春雨サラダ わかめの味噌汁	鶏肉 牛乳 味噌	胚芽米 油 はるさめ	大根 にんじん わかめ	822	30.2
16	木	ごはん	牛乳	バター千キンカレー ポパイサラダ フドウゼリー	鶏肉 牛乳 バター	ごはん じゃがいも ゼラチン 油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ	815	29.8
17	金	スパゲッティ	野菜ジュース	ミートソーススパゲッティ ミルクショコラドーナッツ オレンジ	豚肉 牛肉	小麦粉 スパゲッティ 油	野菜ジュース オレンジ	843	28.2
20	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ 中華ポテト ほうれん草胡麻和え なめこの味噌汁	白身魚 牛乳 味噌	ごはん さつまいも パン粉	ほうれん草 なめこ ごま	850	30.9
21	火	中華麺	野菜ジュース	味噌ラーメン バナナ カボチャ煮	豚肉 味噌	中華麺 油 カボチャ	わかめ コーン もやし	834	28.7
23	木	胚芽米	牛乳	鶏竜田揚げ甘味噌だれ きんぴらレンコン 豆腐の味噌汁 ひじき煮	鶏肉 牛乳 味噌 豆腐	胚芽米 片栗粉 油	レンコン にんじん ひじき	80.3	25.8
24	金	ごはん	牛乳	ローストポーク トンテキソース じゃがバター オレンジゼリー コンソメスープ	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも バター 油	玉ねぎ コーン にんじん	810	25.2
27	月	ごはん	牛乳	千キンギリキのこクリームソース インゲン胡麻和え キャベツスープ オレンジ	鶏肉 牛乳	ごはん ごま 油	しめじ エリンギ オレンジ いんげん キャベツ	780	29.2
28	火	わかめごはん	牛乳	フルコギ風焼肉 もやしナムル 油揚げの味噌汁 りんごゼリー	牛肉 牛乳 味噌 油揚げ	ごはん 油 ゼラチン	玉ねぎ もやし にんじん わかめ	895	29.9
29	水	中華麺	牛乳	あんかけ焼きそば 千キンロール バナナ	豚肉 鶏肉 牛乳	中華麺 油 片栗粉	白菜 にんじん もやし きくらげ パナナ	760	22.2
30	木	ごはん	牛乳	キーマカレー フライドポテト ミニたい焼き	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 あずき 油	にんじん コーン 玉ねぎ グリーンピース	875	29.9
31	金	胚芽米	牛乳	豚肉の生姜焼き ほうれん草おひたし キャベツの味噌汁 みかん	豚肉 牛乳 味噌	胚芽米 油	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ みかん	765	28.5

