

# 1月の献立表

なかよし給食センター  
 豊後県宇布岐403-2  
 TEL (096) 851-7944  
 FAX (096) 851-7945

2024年 1月(2品産地指定)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		カヤ体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
1月1日(月)	ビーフシチュー	小麦粉(乳)、じゃが芋	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	ホットケーキ&ヨーグルト
	白米	米			小麦・大豆・乳・卵
1月2日(火)	かぼちゃシチュー	小麦粉(乳)	鶏肉	玉ねぎ、人参、白菜、かぼちゃ、えのき	ビスケット&ヨーグルト
	白米	米			小麦・大豆・乳
1月3日(水)	チキンカレー	小麦粉(乳)、じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン	ビスケット&ゼリー
	白米	米			小麦・大豆・乳
1月4日(木) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん 鶏のから揚げ イナムドッチ	片栗粉	鶏肉、ポーク(乳)、卵 鶏肉 かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ	蒸しパン
	白米	米			小麦・大豆・乳・卵
1月5日(金)	八宝菜 雞しんじょう わかめスープ 麦ご飯 果物	片栗粉 ごま 米、麦	豚肉 鶏肉(乳・卵)、カニカマ(卵)	エビ、白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・人参) わかめ、えのき、玉ねぎ	スコーン
	白米	米			小麦・大豆・乳
1月6日(土)	和風ポトフ ひじきサラダ お味噌汁 白米	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 米	ソーセージ(乳) ツナ(魚) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン わかめ、玉ねぎ、大根、人参	メロンパン風クッキー
	白米	米			小麦・大豆・乳・卵
1月7日(日)	ビーフシチュー	小麦粉(乳)、じゃが芋	牛肉	玉ねぎ、しめじ、パセリ	ビスケット&ヨーグルト
	白米	米			小麦・大豆・乳
1月8日(月) (成人の日)	チキンシチュー	小麦粉(乳)、じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、枝豆、コーン	ビスケット&ゼリー
	白米	米			小麦・大豆・乳
1月9日(火)	マーボー豆腐 餃子 わかめの中身スープ 白米	片栗粉 小麦粉 ごま 米	豆腐(大豆) 豚肉 カニカマ(卵)、卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ (玉ねぎ、ニラ) わかめ、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ	ジャムサンド
	白米	米			小麦・大豆
1月10日(水)	ミートスバグッティー ブロッコリーサラダ 大根スープ 麵 ヨーグルト	片栗粉 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 麵(小麦粉)	合い挽きミンチ(牛・豚) ツナ(魚) ベーコン(卵・乳)	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、パプリカ 大根、人参、えのき、パセリ	おにぎり
	白米	米			しそ
1月11日(木)	キーマカレー マカロニサラダ トマトとわかめスープ 雑穀米	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉) マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ ツナ(魚) 鶏ミンチ、卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、コーン、人参、玉ねぎ 白菜、わかめ、玉ねぎ、トマト、しめじ	カルピスゼリー
	白米	米			大豆・乳
1月12日(金) (うちなーメニュー)	ふーチャンプルー ひじきとツナマヨサラダ ゆし豆腐 白米	麵(小麦粉) マヨネーズ(卵) 米	豚肉、卵 ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ ひじき、人参、コーン、枝豆 万能ネギ	アガラサー
	白米	米			小麦・大豆
1月13日(土)	ポークチャップ ブロッコリーの胡麻サラダ コンソメスープ 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ(乳) 米	豚肉 ツナ(魚)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト ブロッコリー、ひじき、人参、コーン 人参、白菜、ほうれん草、しめじ	ラスク
	白米	米			小麦・大豆
1月14日(日)	ポークカレー	小麦粉(乳)、じゃが芋	ポーク(乳)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン	ビスケット&ヨーグルト
	白米	米			小麦・大豆・乳
1月15日(月)	ホワイトハンバーグ ポテトサラダ 白菜のコンソメスープ 白米	じゃがいも、マヨネーズ(卵) 米	牛・豚(乳) ツナ(魚) 鶏ミンチ	玉ねぎ、パセリ 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	クリームパン
	白米	米			小麦・大豆・乳・卵
1月16日(火)	肉じゃが クープイリチー 卵のお味噌汁 きびご飯	じゃが芋 米、きび	豚肉 ちくわ(魚・卵) 卵、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ わかめ、ニラ	かぼちゃケーキ
	白米	米			小麦・大豆

# 1月の献立表

2024年 1月(2品産地指定)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温とむる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
1月17日(水)	豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの揚げ揚げ なめこの味噌汁 雑穀米	小麦粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、味噌(大豆) ちくわ(魚・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり わかめ、なめこ、万能ネギ	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
1月18日(木)	高野豆腐の酢豚 スマイルポテト 中華スープ 麦ご飯 みかん	片栗粉 じゃがいも 米、麦	豚肉、高野豆腐(大豆) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン パセリ わかめ、玉ねぎ、えのき	ヨーグルトケーキ 小麦・大豆・乳・卵
1月19日(金)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ コーンスープ 白米	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 片栗粉 米	豚肉 ベーコン(乳・卵)	ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ、えのき、トマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、コーン、パセリ	ちんすこう 小麦
1月20日(土)	鮭そぼろ 肉団子 お味噌汁 白米	米	鮭(魚)、卵 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 (玉ねぎ) 白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草	フレンチトースト 小麦・大豆・乳・卵
1月21日(日)	ハヤシライス 白米	小麦粉(乳) 米	牛肉	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース	ビスケット&ゼリー 小麦・大豆・乳
1月22日(月)	鶏そぼろ ごぼうサラダ わかめのお味噌汁 きびご飯	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり わかめ、玉ねぎ、人参、万能ネギ	アセロラゼリー アセロラ
1月23日(火) (うちなメニュー)	五目きんぴら もずく酢 アーサのお味噌汁 雑穀米 果物	すりごぼ 米、麦、きび、黒米	豚肉、ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) 豆腐、味噌(大豆)、ポーク(乳)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく もずく、大根、きゅうり アーサ、えのき、万能ネギ	ココア蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
1月24日(水)	魚と野菜のトマト味噌煮 豆腐の白和え 白菜のお味噌汁 白米	片栗粉 ごま 米	白身魚(魚)味噌(大豆) 豆腐(乳)、味噌(大豆) 味噌、油揚げ(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト 人参、ほうれん草、ひじき 白菜、人参、えのき、万能ねぎ	ジャムスコーン 小麦・大豆・乳
1月25日(木)	肉団子の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え 中華スープ 麦ご飯	片栗粉 ゴマ(乳) 片栗粉 米、麦	肉団子(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン ほうれん草、オクラ、人参 玉ねぎ、えのき、万能ネギ	豆腐ドーナツ 小麦・大豆・乳
1月26日(金)	ハヤシライス コーンスロー オニオンスープ 白米	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) 米	牛肉 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、パセリ	芋まんじゅう 小麦
1月27日(土) (うちなメニュー)	ビーフチャンプルー グルクン天ぷら じゃが芋のお味噌汁 白米	小麦粉 じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、グルクン(魚) ポーク(乳)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、ニラ	味噌クッキー 小麦・大豆・乳・魚
1月28日(日)	キーマカレー 白米	小麦粉(乳) 米	豚ミンチ	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆	ビスケット&ゼリー 小麦・大豆・乳
1月29日(月)	カレーハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ 白米	小麦粉(乳) じゃが芋 マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	パセリ ブロッコリー、人参、パプリカ、ごぼう キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ	ココアプリン 乳
1月30日(火) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 人参しりしり 豚汁 きびご飯	片栗粉 じゃが芋 米、きび	鶏ミンチ 卵、ツナ(魚) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ピーマン 人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ	ツナパン 小麦・大豆・乳・卵
1月31日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ わかめとちくわのお吸い物 麦ご飯	じゃがいも、さつまいも マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	さくさくクッキー 小麦・大豆・乳・卵

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給食実量(1食)	520	18	16~19	200	1.7
平均給食実量	520	18	17	200	1.6