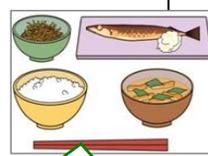




# 1月の予定献立表



1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)		1月16日(月)	
小615 kcal 中751 kcal		小506 kcal 中621 kcal		小636 kcal 中750 kcal		小586 kcal 中657 kcal	
ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 雑煮		ごはん 牛乳 カレーうどん かわりあえ		コッペパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ		ごはん 牛乳 キムチなべ ぎょうざ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	65 g	米	55 g	コッペパン	1 こ	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
ぶり	1 切	うどん	70 g	マカロニ	8 g	豚肉	20 g
小学校 50g		牛肉	10 g	鶏肉	15 g	焼き豆腐	20 g
中学校 60g		油揚げ	8 g	むきえび	15 g	はくさい	40 g
濃口しょうゆ	2 g	かまぼこ	8 g	たまねぎ	30 g	にんじん	15 g
みりん	1 g	たまねぎ	20 g	ホールコーン	10 g	太もやし	20 g
酒	1 g	青ねぎ	5 g	小麦粉	6 g	にら	7 g
濃口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	マーガリン	6 g	キムチ	20 g
さとう	1 g	濃口しょうゆ	6 g	調理用牛乳	20 g	コチュジャン	1 g
みりん	1 g	さとう	0.6 g	塩	0.3 g	八幡のみそ	10 g
片栗粉	0.5 g	カレー粉	0.9 g	こしょう	0.03 g	薄口しょうゆ	2 g
水	5 g	片栗粉	2 g	チキンスープ	4 g	酒	1 g
煮込みもち	30 g	けずりぶし	3 g	水	40 g	けずりぶし	2 g
鶏肉	10 g	水	80 g	とろけるチーズ	8 g	水	40 g
かまぼこ	10 g	太もやし	30 g	マフィンカップ	1 こ	ギョーザ	2 こ
金時人参	5 g	小松菜	20 g	豚肉	10 g	小学校 17g	
大根(八幡産)	20 g	ホールコーン	10 g	にんじん	10 g	中学校 30g	
小松菜	10 g	にんじん	3 g	キャベツ(八幡産)	30 g	揚げ油	3 g
八幡の白みそ	20 g	ちりめんじゃこ	1 g	たまねぎ	20 g		
けずりぶし	3 g	レモン果汁	1 g	薄口しょうゆ	3 g		
水	100 g	さとう	0.4 g	けずりぶし	3 g		
		濃口しょうゆ	2 g	塩	0.5 g		
		サラダ油	0.4 g	こしょう	0.02 g		
				水	100 g		
<p>「ぶり」は出世魚と言われており、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと成長とともに名前が変化するため、新年に立身出世の縁起担ぎで食べられています。</p> 							
1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20日(金)	
小553 kcal 中681 kcal		小619 kcal 中756 kcal		小636 kcal 中789 kcal		小685 kcal 中661 kcal	
ごはん 牛乳 丸大根と豚肉の煮物 元気サラダ		ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 小松菜のかつお和え 野菜のすまし汁		ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 豚汁		黒糖コッペパン 牛乳 ポトフ ハムと野菜のソテー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	黒糖パン	1 こ
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
丸大根	80 g	生鯖	1 切	鶏肉	60 g	ポークファンク	20 g
豚肉	20 g	小学校 50g		じゃがいも	20 g	にんじん	15 g
厚揚げ	20 g	中学校 60g		たまねぎ	30 g	たまねぎ	40 g
にんじん	15 g	濃口しょうゆ	2 g	粒入りマスタード	1.2 g	はくさい(八幡産)	20 g
濃口しょうゆ	6 g	酒	1 g	酒	4 g	じゃがいも	25 g
酒	1 g	片栗粉	3 g	オリーブ油	3 g	塩	0.6 g
さとう	3 g	米粉	2 g	濃口しょうゆ	2.2 g	こしょう	0.02 g
土しよが	1 g	揚げ油	4 g	さとう	1 g	チキンスープ	6 g
みりん	2 g	小松菜	40 g	塩	0.07 g	ローリエ	0.01 g
けずりぶし	1 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	水	50 g
水	40 g	さとう	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g	にんじん	8 g
キャベツ(八幡産)	30 g	濃口しょうゆ	2 g	豚肉	10 g	キャベツ(八幡産)	40 g
きゅうり	5 g	系かつお	1 g	にんじん	10 g	チキンハム	10 g
にんじん	5 g	かまぼこ	10 g	ごぼう	10 g	サラダ油	1 g
ホールコーン	10 g	たまねぎ	30 g	大根(八幡産)	15 g	塩	0.2 g
ポークハム	10 g	にんじん	10 g	板こんにやく	10 g	こしょう	0.02 g
系かつお	1 g	えのきたけ	7 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	0.5 g
細いこんぶ	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡のみそ	9 g		
さとう	1.5 g	薄口しょうゆ	3 g	八幡の白みそ	3 g		
塩	0.5 g	塩	0.2 g	けずりぶし	2 g		
サラダ油	1 g	けずりぶし	3 g	水	100 g		
酢	2 g	水	100 g				
濃口しょうゆ	0.5 g						
<p>一汁二菜の和食献立です。</p> 							
<p>※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。                  ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。                  ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。</p>							