



1月のランチメニュー

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
1月4日 土	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープパグティ ☆ さつまいもの含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 さつまいも 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
1月6日 月	牛乳 オレンジ	☆ ツナカレー ☆ 白菜とコーンのスープ ☆ 大根のわかめ和え ☆ フルーツ	米 押し麦 ツナ缶 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む)・(くり組 牛乳) 白菜 ホールコーン 醤油 塩 かつお節 大根 わかめ 醤油 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
1月7日 火	牛乳 バナナ	☆ 五目うどん ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 白米・小松菜・しらす干し・味噌・かつお節
1月8日 水	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 玉葱とふのりのみそ汁 ☆ うま煮 ☆ 白菜のごま和え ☆ フルーツ	米 押し麦 玉葱 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干 鶏もも肉 人参 たけのこ水煮 ごぼう 大根 干椎茸 三温糖 酒 みりん 醤油 昆布 菜種油 白菜 すりごま 醤油 三温糖 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
1月9日 木	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ もやしと油揚げのみそ汁 ☆ たららの香味焼き ☆ キャベツと人参のサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 もやし 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干 たら 生姜 にんにく 醤油 米粉 片栗粉 菜種油 キャベツ 人参 酢 塩 三温糖 菜種油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 米粉のチーズ トドレーヌ	牛乳 米粉・小麦粉・バター・卵・砂糖・三温糖・醤油・バター・牛乳・粉チーズ
1月10日 金	牛乳 バナナ	☆ ロールパン ☆ シチュー ☆ 鶏肉の照り焼き ☆ 胡麻人参 ☆ フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 ホワイトソース (小麦・乳を含む) 牛乳 豆乳 塩 パセリ 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 人参 ごま油 三温糖 醤油 すりごま オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦
1月11日 土	牛乳 オレンジ	☆ かしわうどん ☆ じゃが芋の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
1月14日 火	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 油揚げと大根のみそ汁 ☆ 肉じゃが ☆ 白菜のコーン和え ☆ フルーツ	米 押し麦 油揚げ 大根 鉄強化味噌 味噌 煮干 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 菜種油 三温糖 みりん 醤油 白菜 ホールコーン 醤油 オレンジ	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 全粒粉・小麦粉・バター・卵・砂糖・三温糖・醤油・イチゴジャム
1月15日 水	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 水菜と厚揚げのみそ汁 ☆ 鮭の味噌マヨネーズ焼き ☆ ほうれん草の胡麻和え ☆ フルーツ	米 押し麦 水菜 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干 鮭 マヨネーズ (卵不使用) 味噌 ほうれん草 すりごま 醤油 三温糖 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
1月16日 木	牛乳 オレンジ	☆ ハヤシライス ☆ キャベツとコーンのスープ ☆ 大根のおかか和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 菜種油 ハヤシルー (乳含む) キャベツ ホールコーン 醤油 塩 かつお節 大根 かつお節 醤油 バナナ	牛乳 ジャージャー類	牛乳 干うどん・もやし・豚もも肉・長葱・生姜・味噌・醤油・三温糖・酒・菜種油
1月17日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 白菜としめじのみそ汁 ☆ タンドリーチキン ☆ ポテトサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 白菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干 鶏もも肉 プレーンヨーグルト みりん ケチャップ にんにく カレー粉 塩 パプリカ じゃが芋 人参 胡瓜 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 塩 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
1月18日 土	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープパグティ ☆ さつまいもの含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 さつまいも 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳

1月のランチメニュー

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
1月20日 月	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ じゃが芋と人参のみそ汁 ☆ マーボー豆腐 ☆ 胡瓜のツナ和え ☆ フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 にんにく 味噌 醤油 三温糖 片栗粉 ごま油 菜種油 胡瓜 ツナ缶 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
1月21日 火	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ えのきと白菜のみそ汁 ☆ 鶏肉のチーズ焼き ☆ 切り干し大根とツナのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 えのき 白菜 鉄強化味噌 味噌 煮干 鶏もも肉 塩 小麦粉 粉チーズ 菜種油 切り干し大根 ツナ缶 人参 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 味噌 みかん	牛乳 焼きそば	牛乳 中華種 (卵含む)・豚もも肉・キャベツ・人参・玉葱・菜種油・焼きそばソース・青のり
1月22日 水	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豚汁 ☆ ほっけの照り焼き ☆ 胡瓜とわかめの酢の物 ☆ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 豆腐 つきこんにゃく じゃが芋 玉葱 人参 ごぼう 長葱 菜種油 鉄強化味噌 味噌 みりん かつお節 ほっけ みりん 酒 醤油 胡瓜 わかめ 酢 醤油 三温糖 塩 グレープフルーツ (オレンジ)	ヨーグルト ビスケット	乳 小麦・乳
1月23日 木	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 玉葱とわかめのみそ汁 ☆ 鶏肉の松風焼き ☆ ブロッコリーの生姜和え ☆ フルーツ	米 押し麦 玉葱 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干 鶏ひき肉 玉葱 菜種油 味噌 みりん 酒 三温糖 パン粉 いらごま ブロッコリー 生姜 醤油 バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつま芋・バター・三温糖・フォアグラシカ
1月24日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 水菜としめじのみそ汁 ☆ 納豆のかき揚げ ☆ キャベツとコーンのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 水菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干 納豆 豚もも肉 玉葱 人参 ひじき 醤油 三温糖 小麦粉 片栗粉 卵 菜種油 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 酢 醤油 三温糖 菜種油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
1月25日 土	牛乳 オレンジ	☆ かしわうどん ☆ じゃが芋の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
1月27日 月	牛乳 オレンジ	☆ ポークカレー ☆ 白菜とコーンのスープ ☆ もやしと胡瓜の生姜和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) 白菜 ホールコーン 醤油 塩 かつお節 もやし 胡瓜 生姜 醤油 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
1月28日 火	牛乳 バナナ	☆ 醤油ラーメン ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	茹ラーメン (卵を含む) 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 長葱 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 白菜 ほうれん草 鶏骨 豚骨 にんにく 生姜 昆布 南瓜 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 ツナコーンおやき	牛乳 米・ツナ缶・人参・ホールコーン・醤油・鉄強化味噌・菜種油
1月29日 水	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 厚揚げと人参のみそ汁 ☆ 豚肉のみそ焼き ☆ キャベツとしらすのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干 豚ロース肉 醤油 味噌 みりん 酒 キャベツ しらす干し 酢 醤油 三温糖 菜種油 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 乳・卵・小麦
1月30日 木	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 大根となめこのみそ汁 ☆ チキンカツ ☆ ブロッコリーのおかか和え ☆ フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干 鶏もも肉 小麦粉 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 塩 菜種油 ブロッコリー かつお節 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 きなこケーキ	牛乳 小麦粉・全粒粉・米粉・きな粉・三温糖・バニラパウダー・豆乳・菜種油
1月31日 金	牛乳 バナナ	☆ ビビンバ ☆ キャベツとしめじのみそ汁 ☆ 胡瓜の中華和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 もやし ほうれん草 人参 いらごま 生姜 にんにく 醤油 三温糖 塩 菜種油 ごま油 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干 胡瓜 醤油 ごま油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳

(作成者: 栄養士 藤田 裕季子)

※食材の入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。

※メロン、パイナップル、柿は、くり組からの提供となります。※グレープフルーツはくるみ組からの提供となります。

※1月11日(木)のおやつ鉄強化チーズはさくら組からの提供となり、どんぐり、くり、くるみ組は牛乳で提供させていただきます。

新しい年がスタートしました。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心をこめて作りたと思います。
1月7日はお正月で疲れた胃を休ませるように年明けうどんにしました。1月8日は、北海道のお正月料理には欠かせないうま煮です。

ご家庭でも作られる方多いと思いますが、給食のうま煮も旨味の相乗効果でとても美味しいですよ!