

1月の献立

| | 献立名 (材料名) | アレルギー代替食・栄養価 ※玉:たまごアレルギー・乳:牛乳・乳製品アレルギー | | 使用調味料等 | | |
|-----------|--|---|-------------|--------|---|------|
| | | | | | | |
| 1/9 (木) | 春巻 南瓜の唐揚 グリンリーフ 中華炒め(豚肉、チンゲン菜、もやし、にんじん) ビーンズサラダ(ポテトサラダ、ミックスビーンズ、コーン) | ビーンズサラダ → アレルギー用サラダ | 玉 | 醤油 | ○ | 和風だし |
| ごはん 給食 | ミートボール カレー煮(竹輪、カレー粉) パン缶 | | | マヨネーズ | ○ | 中華だし |
| | | | | ケチャップ | | コンソメ |
| | | | | ソース | | ごま油 |
| | | エネルギー: 425kcal / たんぱく質: 8.5g / 脂質: 14.2g | | | | |
| 1/16 (木) | 豆腐ハンバーグ ポークウインナー 粉吹き芋(じゃが芋、ドライパセリ) グリンリーフ 煮浸し(白菜、うすあげ) | | | 醤油 | ○ | 和風だし |
| ごはん 給食 | ナムル(大豆もやし、わかめ、白ごま) みかん缶 | | | マヨネーズ | | 中華だし |
| | | | | ケチャップ | ○ | コンソメ |
| | | | | ソース | ○ | ごま油 |
| | | エネルギー: 404kcal / たんぱく質: 10.4g / 脂質: 13.1g | | | | |
| 1/20 (月) | 鮭の塩焼 煮付(大根、ねじりこんにゃく) 卵とじ(高野豆腐、たまご、玉ねぎ、にんじん) たこ焼 グリンリーフ | 卵とじ → たまご抜き たこ焼 → とんかつ | 玉 玉 玉 | 醤油 | ○ | 和風だし |
| ごはん 給食 | スパゲティサラダ(スパゲティ、ロースハム、きゅうり) 白桃缶 | スパゲティサラダ → アレルギー用マヨネーズ | | マヨネーズ | ○ | 中華だし |
| | | | | ケチャップ | | コンソメ |
| | | | | ソース | ○ | ごま油 |
| | | エネルギー: 402kcal / たんぱく質: 11.9g / 脂質: 13.1g | | | | |
| 1/23 (木) | コーンピラフ(たまご、コーン、玉ねぎ、にんじん、枝豆) メンチカツ オレンジ | コーンピラフ → たまご抜き | 玉 | 醤油 | ○ | 和風だし |
| ごはん 給食 | 中華風カレースープ(鶏肉、春雨、白菜、にんじん、カレー粉) | | | マヨネーズ | | 中華だし |
| | | | | ケチャップ | | コンソメ |
| | | | | ソース | | ごま油 |
| | | エネルギー: 420kcal / たんぱく質: 10.3g / 脂質: 12.4g | | | | |
| 1/27 (月) | チーズコロッケ グリンリーフ スクランブルエッグ(たまご、ピーマン) 甘辛煮(豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、白ごま) 煮付(焼き豆腐、なると巻) | チーズコロッケ → コロッケ スクランブルエッグ → スパゲティ | 乳 玉 | 醤油 | ○ | 和風だし |
| ごはん 給食 | 白桃缶 | | | マヨネーズ | | 中華だし |
| | | | | ケチャップ | | コンソメ |
| | | | | ソース | ○ | ごま油 |
| | | エネルギー: 407kcal / たんぱく質: 10g / 脂質: 12.9g | | | | |
| 1/30 (木) | 豚丼(豚肉、豚バラ肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、青ねぎ) 豆腐のフライ バナナ | | | 醤油 | ○ | 和風だし |
| ごはん 給食 | | | | マヨネーズ | | 中華だし |
| | | | | ケチャップ | | コンソメ |
| | | | | ソース | | ごま油 |
| | | エネルギー: 439kcal / たんぱく質: 10.9g / 脂質: 11.4g | | | | |