



1 月 予 定 献 立 表



令和6年度1月

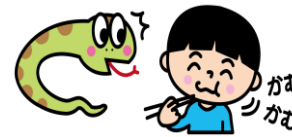
六郷工科・大森グループ

月	火	水 8日	木 9日	金 10日	この週の締切は 12月20日
 	 	赤飯 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳 エネルギー 809 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.5 g	チキンクリームライス 海藻サラダ キャベツのスープ 牛乳 エネルギー 818 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 4.5 g	ご飯 ぶりの照り焼き 酢ばす きんぴらポテト 沢煮椀 コーヒー牛乳 エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g	
 	14日 タコライス♪ ふのチャンプルー 沖縄風豚汁 牛乳 エネルギー 808 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.4 g	15日 麦ご飯 煮込み風ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.9 g	16日 ご飯 焼き魚 おかか和え もやし炒め 具沢山のみそ汁 牛乳 エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.4 g	17日 ジャーチャー麺 ジャーマンポテト チンゲン菜の卵スープ オレンジ♪ 牛乳 エネルギー 729 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.1 g	
20日 豚角煮丼 にんじんしりしり みそ汁 牛乳 エネルギー 845 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 2.8 g	21日 ご飯 おでん ごぼうサラダ さつまいもの甘煮 牛乳 エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 4.2 g	22日 ナン キーマカレー コーンサラダ トマトスープ フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 704 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.1 g	23日 ご飯 肉豆腐 くるみ和え みそ汁 牛乳 エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.7 g	 この週の締切は 1月10日	
27日 大森のみ あんかけチャーハン しゅうまい もやしときゅうりの中華和え わかめときのこのスープ 牛乳 エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 4.5 g	28日 ご飯 魚のねぎみそ焼き 田舎煮 わさび和え みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.0 g	29日 深川飯 あげだし豆腐 明日葉のごま和え みそ汁 牛乳 エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.2 g	30日 カオマンガイ ヤムウンセン タイ風白菜のスープ コーヒーゼリー 牛乳 エネルギー 780 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.1 g	31日 麦ご飯 酢豚 キャベツの中華ごまだれ 中華スープ 牛乳 エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.9 g	この週の締切は 1月17日

※献立は都合により変更することがあります。カ…リクエストメニューです。



新年あけましておめでとうございます。
 今年度も、残すところあと3か月となりました。
 引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
 魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
 本年もよろしくお願ひ致します。



へビは、食べるときに獲物を丸のみ
 しますが、皆さんは、よくかむことを意
 識して味わって食べましょう。

今年(ことし)は巳(へび)年(とし)!

