



2024年度

1月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											塩分相当量(g)
10	金	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き すまし汁 紅白なます	ぶり 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	大根	米 だいだいムース		688.4 26.8 20.6 2.1
13	月	成人の日									
14	火	黒食パン キャラメルパテ	牛乳	ツナマヨオムレツ ポトフ風スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ツナ オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	黒食パン キャラメルパテ じゃがいも	油 ドレッシング	741.7 29.7 39.4 2.4
15	水	ごはん 芋けんぴバリッシュ	牛乳	豆腐ハンバーグ みそけんちん汁 ほうれん草ともやしのおひたし	豆腐ハンバーグ 豆腐	牛乳 にぼし かつおぶし	にんじん ほうれん草	大根 えのき ごぼう ねぎ もやし	米 さつまいも こんにやく さといも	油	659.1 25.3 16.8 2.5
16	木	コッペパン りんご&マーガリン	牛乳	照り焼きチキン カレースープ シーザーサラダ アセロラミルク	ウインナー ミックスビーンズ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン りんごジャム じゃがいも アセロラミルク	マーガリン 油 カレールウ ドレッシング	684.5 23.1 33.8 2.8
17	金	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ミニしょうゆ チゲスープ ビーフン入り野菜炒め	ポークしゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん なら 小松菜	大根 ねぎ 白菜 キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 ビーフン	油	714.3 25.5 21.6 2.7
20	月	《大寒の日献立》 ごはん	牛乳	いかの天ぷら ミニしょうゆ おでん 海藻サラダ	いか うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん パプリカ	大根 もやし キャベツ	米 こんにやく	油 ドレッシング	696.4 21.8 22.5 2.7
21	火	《給食週間》 米粉パン ミックスジャム	牛乳	ロールキャベツ デミソース ミネストローネ アスパラソテー ミルクプリン	豚ひき肉 ベーコン ミックスビーンズ ロースハム	牛乳	にんじん トマト アスパラ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	米粉パン ミックスジャム じゃがいも ミルクプリン	油 オリーブ油 ハヤシルウ	653.8 26.1 30.2 2.6
22	水	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが	厚焼き卵 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	大根 ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも しらたき	油	676.5 25.9 19.5 2.8
23	木	スパゲッティ ボンゴレ(トマト味)	牛乳	チキンナゲット カラフルサラダ 原宿ドッグ	チキンナゲット ベーコン ツナ あさり	牛乳	トマト ピーマン パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ	バター 油 ドレッシング	772.4 28.9 40 2.3
24	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 すいとん汁 ハムサラダ	さば 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにやく すいとん	油 ドレッシング	694.5 25.1 19.8 1.5
27	月	ごはん ひじきばっば	牛乳	家常豆腐 わかめスープ もやしとにらのナムル	豚肉 厚揚げ 鶏卵	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ もやし	米 ごま 油 ごま油		694.2 21.3 27.8 2.1
28	火	バーガーパン	牛乳	フィレオフィッシュ タルタルソース パンプキンスープ ゆで野菜	フィレオフィッシュ 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ピクルス 玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも さつまいも	バター シチューの素 油	716.2 26.1 36.9 2.5
29	水	ごはん	牛乳	チキンカレー アスパラとコーンのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん トマト アスパラ パプリカ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも ヨーグルト	油 カレールウ ドレッシング	762.8 24.3 23.6 2
30	木	食パン ソフトチョコ	牛乳	メンチカツ ミニソース ABCスープ ツナサラダ	メンチカツ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン ソフトチョコ マカロニ	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	730.6 23.4 41.4 2.6
31	金	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 豚汁 和風サラダ ミニたい焼き	牛肉 豚肉 厚揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん パプリカ	白菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 こんにやく しらたき じゃがいも ミニたい焼き	油 ドレッシング	685.9 26.4 20.1 2.3

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

家常豆腐とは・・・

家常豆腐とは、豆腐を使った中国の家庭料理です。本場中国では、冷蔵庫に残った野菜と
いつも家にある豆腐を使っているそうです。家に常にあるもので作るので、漢字で「家」、
「常」、「豆腐」と書いて「かじょうどうふ」と呼びます。中国語では、「ジア・チャン・ドウフ」
と呼びます。

