

1月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
7	ごはん					ごはん	
	れんこんバーグ	ぶた肉 たまご			れんこん たまねぎ	パン粉 さとう かたくり粉	
	なます風サラダ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油
	白玉雑煮	かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	白玉団子	
	だいだいのムース					ムース	
8	ごはん					ごはん	
	銀だらの照り焼き	銀だら					
	辛子マヨネーズあえ	ハム		こまつな にんじん	キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ
	吹雪汁	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
12	ごはん					ごはん	
	鶏肉の香り焼き	とり肉			しょうが にんにく		ごま油 ごま
	パンサンスー	ハム たまご		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油
	冬野菜のかんずりマーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ			だいこん はくさい ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油 ラー油 ごま油
13	コシヒカリごはん					ごはん	
	生揚げのすみぬり	厚揚げ				かたくり粉 さとう	油 ごま
	城之古菜のさっぱりあえ			たてのこしな にんじん	キャベツ コーン		
	バイトウのあったか豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい なめこ ねぎ	じゃがいも	
14	ごはん					ごはん	
	鮭の西京焼き	鮭 みそ					
	大根と豚肉のこってり煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう かたくり粉	油
	白菜のみそ汁	油揚げ	わかめ		はくさい たまねぎ	じゃがいも	
	みかん				みかん		
15	五目ごはん	油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	
	えびフライ	えび				パン粉	油
	ごまびたし			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし		ごま
	キャベツの肉団子汁	肉団子		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	マロニー	
18	ごはん					ごはん	
	豚肉の磯ごま風味揚げ	ぶた肉 たまご	青のり		しょうが	小麦粉 パン粉	ごま 油
	かぶの梅肉あえ				かぶ きゅうり もやし うめ		
	豆乳鍋	とり肉 とうふ 豆乳		にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ こんにゃく		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
19	米粉パン		スキムミルク			米粉パン	
	もりもりミートカップ	大豆 ぶた肉	ひじき チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ	さとう	オリーブ油
	花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン		油
	ほたてとチンゲン菜のミルクスープ	ほたて	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも	ベシャメルソース

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
20	コシヒカリごはん					ごはん	
	鯖の甘辛焼き	鯖			にんにく しょうが	はちみつ	ごま油 ごま
	ぜんまい入りスタミナナムル			ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく もやし	さとう	油 ごま油
	参鶏湯風ぼかぼかスープ	とり肉 とうふ		にんじん しゅんぎく	はくさい えのきたけ こんにゃく ねぎ しょうが	もち米	
21	ごはん					ごはん	
	ドライカレー	ぶた肉 大豆	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ セロリー しょうが にんにく		油 カレールウ
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ		きゅうり もやし	さとう	油
	りんご				りんご		
22	ごはん					ごはん	
	ぶりの塩麹焼き	ぶり					
	しらたきのツルツル炒め	ベーコン		にんじん こまつな	こんにゃく もやし コーン	さとう	油 ごま油
	里芋のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも	
25	中華めん					中華めん	
	味玉	たまご					
	貯筋サラダ	とり肉 みそ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま
	五目ラーメンスープ	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	はくさい もやし きくらげ ねぎ メンマ		
	フルーツゼリー					フルーツゼリー（りんご・もも・みかん果汁）	
26	ごはん					ごはん	
	鶏肉とレバーのケチャップがらめ	とり肉 ぶたレバー 大豆			しょうが	かたくり粉 さとう	油
	鉄人サラダ		ひじき	こまつな にんじん	もやし コーン	さとう	油
	あっさりあさりスープ	あさり とうふ	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ		
27	ごはん					ごはん	
	骨太つくね	とり肉 とうふ たまご みそ	チーズ ちりめん	にんじん	ねぎ	かたくり粉	
	切干大根のごまツナあえ	ツナ		にんじん	切干だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	高野豆腐のかき玉汁	高野どうふ かまぼこ たまご		にんじん こまつな	はくさい	かたくり粉	
28	ごはん					ごはん	
	白身魚のピリ辛ソース	メルルーサ			ねぎ	かたくり粉 さとう	油
	れんこんシャキシャキサラダ	ハム		水菜	れんこん キャベツ	さとう	油
	きのこのみそけんちん汁	とうふ 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ しめじ まいたけ こんにゃく ねぎ		ごま油
	さつまいもプリン					プリン	
29	ごはん					ごはん	
	鶏肉のカレー照り焼き	とり肉			しょうが		
	城之古菜のマヨこんサラダ	かまぼこ	こんぶ	たてのこしな にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨ ネース ごま
	芋煮汁	ぎゅう肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	さといも	
	ぼんかん				ぼんかん		

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。