

2025年1月献立表

№	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水) う・き・そ お弁当	1/16(木) か・あ お弁当	1/17(金)	1/20(月)	
献立名	スキムミルク お菓子 そぼろ丼 大根とさつま揚げの旨煮 小松菜のこま和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 大根と肉団子の春雨スープ煮 キャベツの中巻炒め 大根ともやしのだんムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 肉じゃがの春雨スープ煮 キャベツの中巻炒め 大根ともやしのナムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カラの野菜あんかけ 豚肉と大根の煮物 かぼちゃの和風マヨ和え すまし汁	スキムミルク お菓子 カレーライス 大根とコンソンのサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 カレーライス 大根とコンソンのサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 豚肉 キャベツのみそ炒め フロッコリーの和え物 みそ汁	スキムミルク お菓子 豚肉 キャベツのみそ炒め フロッコリーの和え物 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 煮込みチーズハンバーグ フライドポテト 白菜と人参のソテー コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん お好み焼き 大根のあんかけ 納豆 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん お好み焼き 大根のあんかけ 納豆 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん お好み焼き 大根のあんかけ 納豆 すまし汁
材料名	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木だし 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木だし 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白菜 醤油・砂糖・みりん・塩 片栗粉 大根 人参 きくらげ しょうが 中華だし・塩・醤油 キャベツ 厚揚げ ごま油 中華だし オイスターソース・砂糖 大根 モやし 醤油 白ごま 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	米(半つき米) サワラ 塩 油 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 醤油 砂糖・みりん・塩 片栗粉 豚肉 大根 コン 酢 醤油 油 砂糖 塩 かぼちゃ マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク 木綿豆腐 塩 玉ねぎ 本だし 醤油 みりん 塩	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 醤油 砂糖 みりん スキムミルク 大根 コン 酢 醤油 油 砂糖 塩 スキムミルク ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 醤油 砂糖 みりん スキムミルク 大根 コン 酢 醤油 油 砂糖 塩 スキムミルク ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶	白米 豚肉 玉ねぎ 油 本だし 醤油 砂糖 みりん キャベツ ちくわ もやし 赤みそ・砂糖 みりん 片栗粉・ごま油 フロッコリー 油揚げ 醤油・砂糖 玉ねぎ しめじ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 玉ねぎ 油 本だし 醤油 砂糖 みりん キャベツ ちくわ もやし 赤みそ・砂糖 みりん 片栗粉・ごま油 フロッコリー 油揚げ 醤油・砂糖 玉ねぎ しめじ わかめ みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉・豚肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 人参 チーズ スキムミルク 片栗粉 油 塩 しょうが 醤油 酢・レモン果汁 厚揚げ いんげん 卵 醤油 ごま油 片栗粉 白菜 ねぎ 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) サバ みそ マヨネーズ さつま揚げ 本だし 大根 玉ねぎ 人参 いんげん 醤油 砂糖 みりん 油 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 ごしょう 油 ホールトマト ケチャップ ソース パヤシルク スキムミルク じゃが芋 油 塩 白菜 コン 人参 塩・酢・油 大根 ほうれん草 コンソメ・醤油・塩	米(半つき米) 豚肉 みそ 大根 板こんにゃく さつま揚げ 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 ごしょう 油 ホールトマト ケチャップ ソース パヤシルク スキムミルク じゃが芋 油 塩 白菜 コン 人参 塩・酢・油 大根 ほうれん草 コンソメ・醤油・塩	米(半つき米) 豚肉 みそ 大根 板こんにゃく さつま揚げ 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 ごしょう 油 ホールトマト ケチャップ ソース パヤシルク スキムミルク じゃが芋 油 塩 白菜 コン 人参 塩・酢・油 大根 ほうれん草 コンソメ・醤油・塩
エネルギー	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 20.0(16.2)g 脂質: 18.6(14.8)g 炭水化物: 1.4(1.3)g

成人の日



1月 謹賀新年

今月の郷土料理は **山形県** です!

【芋煮】
里芋の収穫期の秋から冬にかけてよく食べられている郷土料理の一つです。「芋煮会」という河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人と作ったり、行事の後に野外で作ったりなど色々な形で食べられています。地域や家庭によって味付けや具材が変わります。

【冷や汁】
冷や汁と言う名前から汁物を想像されますが、季節の野菜と浸し汁を合わせて仕上げのお浸し料理です。年間を通して食べられており、四季折々の野菜に使います。春はキャベツや菜の花、秋は菊などを使い、冬には米沢市の伝統野菜「雪菜(ゆきな)」を使います。今回は、ほうれん草を使って提供いたします。

№	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金) み お弁当	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏の照り焼き 百鬼 小松菜と人参の白和え すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏の照り焼き 百鬼 小松菜と人参の白和え すまし汁	スキムミルク お菓子 みそ煮込みうどん 鶏肉の南蛮漬 白菜ちくわの和え物	スキムミルク お菓子 菜飯 鶏ひき肉と大豆の松風焼き 金時菜豆 ほうれん草の炒め物 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 白菜と豚肉のすき焼き風煮 金平ごぼう フロッコリーのおかかマヨ和え すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 白菜と豚肉のすき焼き風煮 金平ごぼう フロッコリーのおかかマヨ和え すまし汁	スキムミルク お菓子 ほうれん草ときのこのドリア 手巻 すき焼きの炒め物 冷や汁 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 手巻 すき焼きの炒め物 冷や汁 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 手巻 すき焼きの炒め物 冷や汁 すまし汁	スキムミルク お菓子 みそ煮込みうどん 鶏肉の南蛮漬 白菜ちくわの和え物
材料名	米(半つき米) 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油 ひじき 大豆 豚肉 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	米(半つき米) 豚肉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油 ひじき 大豆 豚肉 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	うどん 豚肉 油揚げ 人参 大根 ねぎ ごま油 醤油・砂糖 本だし・昆布だし みそ 赤みそ チンゲン菜 卵 砂糖・オイスターソース 中華だし・ごま油 キャベツ 人参 ごま油・中華だし 塩・きざみりんの・白ごま	白米 大根菜 塩 昆布だし 鶏肉 大豆 おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし みそ	米(半つき米) 豚肉 高野豆腐 板こんにゃく 人参 玉ねぎ ねぎ みりん 砂糖 ごぼう 白みそ 醤油 砂糖・みりん ごま油 白ごま フロッコリー ツツ マヨネーズ かつおぶし 本だし 醤油 砂糖 大根 人参 ねぎ ごま油 昆布だし みそ	米(半つき米) 豚肉 高野豆腐 板こんにゃく 人参 玉ねぎ ねぎ みりん 砂糖 ごぼう 白みそ 醤油 砂糖・みりん ごま油 白ごま フロッコリー ツツ マヨネーズ かつおぶし 本だし 醤油 砂糖 大根 人参 ねぎ ごま油 昆布だし みそ	白米 人参 ほうれん草 鶏肉 油 片栗粉 玉ねぎ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ 米粉 スキムミルク マーガリン コンソメ・昆布だし 塩・油 大根 いんげん んにく 塩 白ごしょう コンソメ 油 鶏肉(むね肉) 白米 醤油 砂糖 塩 人参 キャベツ コンソメ・醤油・塩 バナナ 卵・砂糖 マーガリン・スキムミルク マヨネーズ	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ 板こんにゃく 人参 玉ねぎ 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 切干大根 ごま油 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 油揚げ 本だし 醤油 砂糖 木綿豆腐 わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 切干大根 ごま油 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 油揚げ 本だし 醤油 砂糖 木綿豆腐 わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	みそ煮込みうどん 鶏肉の南蛮漬 白菜ちくわの和え物
エネルギー	たんぱく質: 51.5(41.1)g 脂質: 21.0(16.8)g 炭水化物: 0.9(0.9)g	たんぱく質: 49.9(39.5)g 脂質: 23.7(18.9)g 炭水化物: 1.8(1.4)g	たんぱく質: 50.2(39.9)g 脂質: 22.3(20.0)g 炭水化物: 1.8(1.4)g	たんぱく質: 51.8(41.6)g 脂質: 13.6(10.8)g 炭水化物: 1.4(1.2)g	たんぱく質: 53.1(42.0)g 脂質: 21.0(16.8)g 炭水化物: 1.4(1.2)g	たんぱく質: 53.1(42.0)g 脂質: 21.0(16.8)g 炭水化物: 1.4(1.2)g	たんぱく質: 54.9(43.7)g 脂質: 20.8(16.6)g 炭水化物: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 48.6(38.8)g 脂質: 19.6(15.4)g 炭水化物: 1.1(1.0)g	たんぱく質: 53.8(42.9)g 脂質: 22.3(17.8)g 炭水化物: 1.6(1.2)g	たんぱく質: 53.8(42.9)g 脂質: 22.3(17.8)g 炭水化物: 1.6(1.2)g

※大人用等の総量により、事前の連絡なく献立・材料変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『大根』『白菜』『ねぎ』などになります。
※鶏・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
※栄養価は未測定の値となります。