

令和6年1月 給食献立表



インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、病気になってしまっても回復を早めしてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
4	木	チキンカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	牛乳 ネーブル チーズ	半じゅかいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ ネーブル	魚のタルタル焼き プロッコリーのソテー 卵スープ ★ご飯	米 マヨネーズ 油でんぶん ホキ 鮭 わかめ かつお節	ホキ 鮭 わかめ かつお節	玉葱 バセリ プロッコリー エリンギ
5	金	赤飯 野菜のみそ煮 七草汁 果物	牛乳 フライドポテト	もち米 米 ごま 砂糖 じゃがいも 油	あずき 豚肉 みそいりこ 牛乳	ごぼう 人参 だいこん いんげん はくさい せり ほれんとう テンゲン葉 しらたけ みかん	ポークピーンズ キャベツのサラダ ★ご飯	米 ジャガイモ 砂糖 マヨネーズ	大豆 豚肉 ベーコン	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
6	土	きつねうどん ごまマヨネーズ和え ★ご飯	牛乳 メロンパン	うどん 砂糖 ごま マヨネーズ メロンパン	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪 牛乳	人参 ねぎ キャベツ	炒り豆腐 キャベツのごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	豆腐 豚肉 鮭 豚肉 わかめ いりこ みそ	玉葱 千し椎茸 人参 さしゃいんげん キャベツ もやし かぼちゃ だいこん
9	火	豆腐とツナの小判焼き 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 油 パン ごま油 でんぶん クラッカー いちごジャム	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 豚肉 牛乳	玉葱 だいこん 人参 たけのこ もやし しめじ テンゲン葉 にんじん	魚のゴマソースかけ もやしと小松菜の炒め物 豆乳スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 どうもろこし ごま でんぶん	たらべーコン ハム かつお節 豆乳	もやし こまつな 人参 玉葱 しめじ えのき ねぎ バセリ
10	水	がめ煮 白菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 さといも もやし ごま 小麦粉 バター	鶏肉 高野豆腐 竹輪 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 鮭	れんこん ごぼう 人参 さといひんげん ほくさい 玉葱	焼きそば テンゲン葉と豆腐のスープ ★ご飯	中華めん 油 米	豚肉 竹輪 かつお節 あおのり 豆腐 いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 テンゲン葉 えのきだけ
11	木	魚のごま油焼き 人参きんぴら 村雲汁 ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 でんぶん ごま油 小麦粉 ごま 砂糖	赤魚 豆腐 鮭 わかめ いりこ 牛乳	人参 えのきだけ ねぎ	チャンプル きのこスープ ★ご飯	米 麦麹	豆腐 豚肉 鮭 かつお節 ベーコン	人参 もやし にら しめじ いいたけ 玉葱 ねぎ
12	金	鶏肉の香味焼き 磯和え ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 ごま油 ごま でんぶん 小麦粉 サラダ 油 はちみつ	鶏肉 みそ かぼすに のり 鮭 牛乳	にんにく キャベツ キュウリ にら 人参 みかん	冬野菜のカレー コーレスロー ★ご飯	米 ジャガイモ 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	牛乳 牛肉	玉葱 人参 にんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ キュウリ
13	土	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン チーズ	スパゲティ コーン 油 じゃがいも 米 バウムクーヘン	牛肉 ハム ベーコン 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース バセリ	魚のみぞれ煮 キャベツと布若の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	さば わかめ 油揚げ みそ いりこ	さば いんげん キャベツ 人参 こまつな 玉葱 ねぎ
15	月	ピーフシチュー 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 マヨネーズ	牛肉 スキムミルク わかめ ハム 牛乳 豚肉 卵 あおのり かつお節 キャベツ キュウリ キャベツ もやし	玉葱 人参 にんにく だいこん ブロッコリー きゅうり キュウリ キャベツ もやし	きのことじゃがいもの卵焼 わかめサラダ みそ汁 ★ご飯	米 ジャガイモ 油 どうもろこし ごま いりこ	卵 わかめ ツナ みそ いりこ	しめじ えのき 干し椎茸 みずな キャベツ いん じしあけ 人参 ねぎ
16	火	魚の照り焼き ほうれん草のごま和え 団子汁 ★ご飯	牛乳 卵ドック	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	ぶり 鮭 油 揚げ いりこ みそ 牛乳 鮭	しょうが ほうれんそう もやし 人参 だいこん はくさい こまつな	水焼き れんこんきんぴら ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 豆腐	ほくさい 人参 えのき しめじ ねぎ かぼす れんこん
17	水	シーチキンオムレツ ジャーマンポテト 豆乳スープ ★ご飯	フルーツ コーンフレーク	米 パーテー じゃがいも でんぶん コーンフレーク	卵 スキムミルク ツナ ベーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳	玉葱 ピーマン 人参 じめいね ばなな バインアップル	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	めん ごま油 砂糖 米	豚肉 みそ 牛乳 大豆	人参 キャベツ もやし 玉葱
18	木	竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ あすか汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも コンソメ	竹輪 あおのり かぼす 鶏肉 サラダ スキムミルク ツナ いりこ 牛乳 鮭	ごぼう 人参 玉葱 テンゲン葉 りんご 牛乳 鮭	豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ ★ご飯	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター 生クリーム	牛乳 いんげん まめ 牛乳	玉葱 人参 にんにく トマト缶 いもくわいトウモロ りんご
19	金	魚のホイル焼き 白菜のスープ 果物 ★ご飯	牛乳 ビスケット モンブラン	米 マヨネーズ 砂糖 ビスケット さつまいも	ホキ 鶏肉 牛乳 生クリーム	えのきだけ 玉葱 しいたけ はくさい 人参 みかん	豚肉と野菜の生姜炒め わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま 三温膳	豚肉 わかめ かつお節 油揚げ いりこ みそ	玉葱 人参 ピーマン キャベツ しうが きゅうり こまつな
20	土	煮込みうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 丸ボーロ ネーブル	うどん 砂糖 丸ボーロ	鶏肉 かぼす 卵 いりこ 大豆 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ネープル	がめ煮 おかか和え ★ご飯	米 さといも こんにゃく 油	鶏肉 高野豆腐 かつお節	ほくさい 人參 えのき だいこん の干し椎茸 もやし テンゲンサイ
22	月	肉じゃが ひじき酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケー	米 ジャガイモ じゃがいも 砂糖 コーン ごま油 ごま油 小麦粉 バター	牛肉 ひじき はくさ わかめ みそ 牛乳 鮭 スキムミルク	玉葱 人参 やいしんげん きゅうり はくさい バナナ	魚のゆずみそ煮 ごま和え かきたま汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま でんぶん	さわら みそ しらす干し 卵 おかか かつお節	ゆず はくさい ほうれんそう 人参 玉葱 えのき にら
23	火	チャンブル ナムル 春雨スープ ★ご飯	お茶 さつまチップス	米 油 ごま油 砂糖 春雨 さつまいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 春雨 さつまいも	人参 やしに はくさい はくさい 人参 うす干し椎茸	かぶのシチュー 温野菜サラダ ★ご飯	米 ジャガイモ 小麦粉 バター 油 砂糖	鶏肉 牛乳 豆乳	かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 カツラワード ブロッコリー
24	水	魚のコーンフレーク焼き こふき芋 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 マヨネーズ バター コーンフレーク ひじき じゃがいも ポップコーン	さけ チーズ あおのり 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	たいこん	クリームスパゲティ ほうれんそうとコーンのソテー ★ご飯	スパゲッティ 小麦粉 米 バター どうもろこし 缶	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 しめじ バセリ ほうれんそう
25	木	八宝菜 かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 砂糖 ごま油 でんぶん バン マヨネーズ	豚肉 えび 鶏肉 かぼすに こんぶ かつお節 半熟 しらす干し 缶	じょうが ほくさい はくさ 玉葱 千し椎茸 人参 にんにく わくわん うす干し 椎茸 みかん	マカラニグラタン 冬野菜のマリネ コーンスープ ★ご飯	マカラニ 油 小麦粉 米 バター とうもろこし 缶	鶏肉 牛乳 チーズ ハム ベーコン	玉葱 しめじ 人参 キャベツ だいこん サラダ菜 レモン バセリ
26	金	雑菜 果物 五目汁 ★ご飯	牛乳 大学芋	米 砂糖 ごま油 ときどき さつまいも	豚肉 卵 油 揚げ いりこ みそ 牛乳	じょうが もやし しらす干し 豚肉 かぼす うす干し 椎茸 みかん うす干し	高野豆腐のそぼろあんかけ 大根と豆苗の和え物 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	高野豆腐 豚肉	玉葱 人參 しめじ さといひんげん だいこん トウモロ
27	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	中華めん 油 ごま 米 カステラ	豚肉 さつま揚げ わかめ かつお節 あおのり 豆腐 かぼすに 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ 豆乳汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖	メルルーザ 卵 チーズ ひじき ハム 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	ほうれんそう 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ
29	月	※誕生日※ 洋風まぜご飯 ハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ	牛乳 フルーツサンド	米 砂糖 ごま油 バン じゃがいも	ベーコン 卵 チーズ 豚肉 牛乳 こんぶ かつお節 生クリーム	人参 バセリ 玉葱 ブロッコリー もやし 缶	チキンカレー 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター ちみつ ごま 砂糖	鶏肉 牛乳	玉葱 人參 グリンピース りんご にんにく 切干大根 きゅうり
30	火	麻婆豆腐 拌三糸 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ入り	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 小麦粉 バター	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 チーズ	玉葱 干し椎茸 うらら 人参 しょくが きゅうり みかん	竹輪の磯辺揚げ ツナとわかめの酢の物 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 ごま 砂糖	竹輪 あおのり わかめ ツナ	きゅうり
31	水	マカラニグラタン コーンスープ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン マカラニ 油 小麦粉 バター バン ポン コーン 米 ごま油	豆腐 豚肉 チーズ ベーコン かつお節 第 卵 チーズ	玉葱 いいじたけ 人参 バセリ ねぎ	みそ 煮こみうどん 厚揚げと白菜の煮物 ★ご飯	うどん さといも 油 砂糖 米	豚肉 油 揚げ わかめ みそ いりこ 厚揚げ	人参 ごぼう ねぎ はくさい

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

久留米市子ども未来部