

1月給食予定献立表

行事 欠食	日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき		
			おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン
	7月	牛乳 黒米ごはん 中味汁 卵焼き クーブイリチャー	牛乳 豚肉 なかみ かまぼこ 昆布 卵	米 黒米 こんにやく 油	椎茸 ねぎ 生姜 人参 竹の子 木くらげ ホーレン草
	8火	牛乳 とり飯 大根のすまし汁 豆のコロッケ お浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ 油 わかめ 白花豆	米 麦 こんにやく 油 小麦粉 パン粉	人参 椎茸 いんげん 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜 白菜
	9水	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん・ハヤシルー) 即席漬け 果物	牛乳 牛肉 白花・大福豆	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト 胡瓜 白菜 たくあん 果物
	10木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ナムル さつま芋とアーモンドのあめ煮	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	米 麦 ごま油 でん粉 油 ごま 砂糖 さつま芋 アーモンド	人参 玉ねぎ 長ねぎ なら 木くらげ 椎茸 竹の子 生姜 にんにく ホーレン草 もやし
	11金	牛乳 黒糖パン コンソメスープ ブロッコリーと野菜のソテー チーズ シークアーサー白玉	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ウインナー チーズ	パン マカロニ じゃが芋 バター 油 白玉団子 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ パセリ ブロッコリー きゃべつ しめじ 赤ピーマン りんご 黄桃 みかん パイン
	15火	牛乳 麦ごはん シカムドウチ 魚の塩麴焼き 白和え	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ 豆腐 鮭	米 麦 こんにやく ごま 砂糖	大根 椎茸 ねぎ 生姜 小松菜 人参
山幼	16水	牛乳 煮込みうどん 野菜のごま和え ウムニー	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ	うどん 砂糖 ごま ごま油 さつま芋 バター 油	人参 白菜 長ねぎ 椎茸 生姜 胡瓜 ホーレン草 きゃべつ コーン
	17木	牛乳 麦ごはん アーモンドみそ のり かしわ汁 千草和え	牛乳 鶏肉 昆布 みそ 糸削り ツナ のり	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 ごま油	生姜 大根 人参 小松菜 ホーレン草 きゃべつ 胡瓜 木くらげ
	18金	牛乳 コッペパン ポトフ パパイヤサラダ 魚のハーブオイル焼き 果物	牛乳 牛肉 ウインナー 鮭	パン じゃが芋 オリーブ油 砂糖 コールスロー	人参 玉ねぎ きゃべつ 大根 ブロッコリー バジル パパイヤ 胡瓜 果物
仲中2	21月	牛乳 もちきびごはん 春雨スープ にんにくの茎炒め 揚げぎょうざ	牛乳 ハム 卵 牛肉 豚肉	米 もちきび 春雨 でん粉 油 餃子の皮	人参 小松菜 白菜 長ねぎ 茎にんにく もやし 竹の子 椎茸
仲中2	22火	牛乳 麦ごはん キーマカレー 海藻サラダ	牛乳 牛肉 豚肉 レバー わかめ ツナ	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター ドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン セロリ にんにく りんご きゃべつ 胡瓜
仲中2	23水	牛乳 バジルスパゲティー アンサンブルエッグ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 卵	スパゲティー オリーブ油 バター 砂糖 コールスロー じゃが芋	バジル アスパラガス 人参 マッシュルーム 玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 コーン
	24木	牛乳 麦ごはん 大根のみそ煮 さんまの照り焼き 黒糖漬け	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ みそ さんま	米 麦 砂糖 油 黒糖	大根 人参 小松菜
安幼	25金	牛乳 フーチパージュシー かき玉汁 はんぺんフライ なます	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 卵 豆腐 はんぺん チーズ	米 麦 油 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	よもぎ 人参 椎茸 ごぼう ねぎ えのき茸 小松菜 大根
	28月	牛乳 麦ごはん 石狩汁 ハンバーグ アスパラのごまマヨ和え	牛乳 鮭 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 卵	米 麦 パン粉 ごま マヨネーズ 砂糖	大根 人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 胡瓜 アスパラガス
	29火	牛乳 麦ごはん レタススープ 青椒肉絲 春雨の酢の物	牛乳 卵 魚ソーメン わかめ 牛肉 ハム	米 麦 でん粉 砂糖 油 ごま油 春雨 ごま	レタス ピーマン 赤ピーマン 竹の子 人参 もやし 胡瓜
	30水	牛乳 もちきびごはん 恩納のみそ汁 きびなごのカレー揚げ もずく酢 果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ きびなご もずく	米 もちきび 小麦粉 でん粉 油	大根 人参 しめじ なら 生姜 果物 0
喜中2	31木	牛乳 麦ごはん じゃが芋のみそ汁 きんぴらごぼう チキンの照り焼き	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉	米 麦 じゃが芋 こんにやく ごま 砂糖 はちみつ ごま油	長ねぎ ごぼう 人参 生姜

☆学校給食費は、期限内に収めましょう。