

令和3年1月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひづけ 日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12 (火)	減量ロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ちいさいロールパン		あおのり だいず
	焼きそば	ぶたにく かつおぶし あおのり		にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが		ちゅうかめん あぶら		
	セサミビーンズ	だいず				でんぷん さとう あぶら ごま		
13 (水)	ごま塩ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ ごま		ブリ きんとき にんじん かぶ
	三重県産ブリのかばやき風	ブリ				でんぷん さとう あぶら		
	かぶと金時にんじんのすまし汁	とうふ		きんとき にんじん かぶ こまつな ねぎ				
14 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		チンゲンサイ
	香良コロ	ぎゅうにく チーズ		パセリ たまねぎ		じゃがいも あぶら		
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ		さとう あぶら		
15 (金)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		だいこん
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ						
	キャベツともやしのしそあえ			しそこ キャベツ もやし				
18 (月)	小麦ごはん 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん		こめ おおむぎ		きんとき まめ だいこん みかん
	米粉の金時豆カレー	ぎゅうにく きんときまめ		にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ		こめこ あぶら		
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ わかめ		だいこん		さとう あぶら ごま		
19 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン		サバ さつまいも
	サバのムニエル トマトソースかけ	サバ				こめこ さとう あぶら		
	卵スープ	たまご とうふ		にんじん たまねぎ キャベツ				
20 (水)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		だいこん
	シシャモのから揚げ	シシャモ				でんぷん あぶら		
	豚汁	ぶたにく あかみそ		にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく				
21 (木)	黒糖パン 牛乳 りんごゼリー	ぎゅうにゅう				こくとうパン りんごゼリー		はくさい
	マカロニグラタン	とりにく チーズ		たまねぎ しょうが セロリ		マカロニ こめこ あぶら		
	白菜スープ			にんじん こまつな はくさい たまねぎ				
22 (金)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		だいこん はくさい
	サケの塩焼き	サケ						
	米粉のすいとん	あぶらあげ しろみそ		にんじん こまつな ねぎ だいこん はくさい		こめこ		
25 (月)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		しゅんぎく だいこん
	とりのから揚げ	とりにく		しょうが にんにく		でんぷん さとう あぶら		
	春菊ともやしのごまあえ			しゅんぎく もやし		ごま		
26 (火)	減量ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン いちごジャム		
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ たまねぎ		うどん でんぷん さとう あぶら		
	ポテトサラダ			キャベツ		じゃがいも さとう あぶら		
27 (水)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ブリ だいこん さつまいも
	三重県産ブリのブリ大根	ブリ		だいこん しょうが		さとう		
	さつまいものみそ汁	とうふ あかみそ		にんじん こまつな たまねぎ		さつまいも		
28 (木)	米粉入りパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん		こめこ入りパン		チンゲンサイ はくさい みかん
	熊野地鶏の手作りしゅうまい	とりにく おから		ねぎ たまねぎ しょうが ほししいたけ		しゅうまいのかわ		
	中華野菜スープ	ベーコン わかめ		にんじん チンゲンサイ はくさい もやし		でんぷん あぶら		
29 (金)	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ				こめ おおむぎ		だいこん はくさい ほうれんそう さといも
	みそおでん	あげボール うずらたまご あつあげ あかみそ		にんじん だいこん こんにゃく		さといも さとう		
	ほうれん草と白菜のおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう はくさい				

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。