

# 1 月学校給食よていこんだて表

日 よび (曜日)	牛乳	主食 ごはん・パン	献立 名	食品名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)			
9 (木)		むぎごはん	ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	ごめ おおむぎ さとう さといも もち	ごま	ぶり あわせみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい
10 (金)		げんりょう ロールパン	イタリアンスパゲッティ だいずサラダ	ロールパン スパゲッティ さとう	しょくぶつゆ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
14 (火)		むぎごはん	まつかぜやき くろまめ れんこんのあえもの	ごめ おおむぎ さとう	ごま	とりにく あかみそ くろまめ おから まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ れんこん キャベツ
15 (水)		こめこいりパン	いかのさらさあげ ポトフ	こめこいりパン でんぶん じゃがいも	しょくぶつゆ	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ
16 (木)		むぎごはん	マーボー豆腐 パンサンスウ	ごめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし
17 (金)		こくとうパン	しいらのヤンニョムソースがけ マカロニスープ	こくとうパン でんぶん さとう マカロニ	しょくぶつゆ ごまあぶら	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ
20 (月)		むぎごはん	ちくぜんに ごまだれあえ ひじきのつくだに	ごめ おおむぎ さといも さとう	しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん こんにやく キャベツ
21 (火)		シーフードカレー (むぎごはん)	アレッタサラダ 	ごめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	いか えび ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アレッタ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
22 (水)		ロールパン	さばのシュンユイ ミネストローネ	ロールパン こむぎこ	しょくぶつゆ	さば ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
23 (木)		むぎごはん	さけのしおやき すいとん キャベツのあさづけ	ごめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも		さけ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい キャベツ
24 (金)		ロールパン	さわらのハーブグリル やさいスープ	ロールパン パンこ じゃがいも	オリーブオイル オリーブゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
27 (月)		ジャンバラヤ (むぎごはん)	かぶとはくさいのスープ ヨーグルト	ごめ おおむぎ じゃがいも	オリーブゆ しょくぶつゆ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ かぶ はくさい
28 (火)		むぎごはん	ツナコロッケ だいこんのみそしる	ごめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	しょくぶつゆ	まぐろオイルづけ あわせみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ
29 (水)		こめこいりパン	チリコンカーン はなやさいサラダ	こめこいりパン さとう	しょくぶつゆ マヨネーズふうド レッシング	ぎゅうにく ベーコン きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ カリフラワー
30 (木)		むぎごはん	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのふくめに ほうれんそうともやしのいそかあ え	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん いとこんにやく もやし
31 (金)		こくとうパン	とうにゅうチャウダー フレンチサラダ  みかん	こくとうパン じゃがいも こめこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー コーン たまねぎ しめじ キャベツ みかん

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。