

## 1月学校給食よていこんだて表

ひ 日 (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしょく 主食 ごはん・パン	こん 献 だて 立 めい 名	しょく ひょう 食 品 名					
				しょくひん おもにエネルギーのもとになる食品(き)		からだ かのじ おもに体をつくるものとなる食品(あか)		からだ ちゅうし おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	
9 (金)		むぎごはん	まつかせやき のっぺいじる くろまめ	こめ おおむぎ さとう さといも でんぶん	ごま	とりにく あかみそ おから あぶらあげ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく
13 (火)		こくとうパン	アジのカレームニエル はなやさいのクリームに	こくとうパン こめこ じゃがいも	しょくぶつゆ	あじ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ カリフラワー
14 (水)		げんりょう わかめごはん	とりなんばんうどん だいこんサラダ	こめ おおむぎ うどん さとう	しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ まぐろオイルづけ	わかめ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん
15 (木)		むぎごはん	チーズはるまき ちゅうかやさいスープ つぼづけ	こめ おおむぎ こむぎこ はるまきのかわ でんぶん	しょくぶつゆ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし つぼづけ
16 (金)		むぎごはん	さけのしょうがやき おからのいりに はくさいづけ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さけ とりにく おから	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが ほししいたけ ごぼう いとこんにやく はくさい
19 (月)		むぎごはん	いかのレモンふうみ けんちんじる キャベツともやしのしそあえ	こめ おおむぎ でんぶん	しょくぶつゆ	いか とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそこ	レモン ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ もやし
20 (火)		げんりょう ロールパン	あおさのクリームスパゲッティ こまつなときりばしだいこんのサラダ りんご	ロールパン スパゲッティ さとう	しょくぶつゆ バター ごまあぶら ごま	ベーコン とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きりばしだいこん りんご
21 (水)		むぎごはん	ホキのフライ はくさいスープ こふきいも	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	しょくぶつゆ	ほき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい
22 (木)		むぎごはん	ちくせんに ツナぶりかけ ほうれんそうともやしのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう さといも	しょくぶつゆ ごま	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおさ のり	にんじん ほうれんそう のり	しょうが こんにゃく ごぼう れんこん もやし
23 (金)		むぎごはん	さわらのてりやき すいとん あいませ	こめ おおむぎ こむぎこ さといも さとう	ごま	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが はくさい だいこん ごぼう ほししいたけ
26 (月)		むぎごはん	こんさいビーフカレー ひじきサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぎゅうにく まぐろオイルづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ににく セロリー たまねぎ れんこん キャベツ
27 (火)		こめこいりパン	あつあげのグラタン ふゆやさいのスープ みかん	こめこいりパン こむぎこ	しょくぶつゆ	ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ だいこん はくさい みかん
28 (水)		むぎごはん	さばのたつたあげ プロッコリーのおかかあえ ぶたじる	こめ おおむぎ でんぶん	しょくぶつゆ	さば かつおぶしけずり ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん
29 (木)		むぎごはん	ジャンバラヤ さつまいものポタージュ コールスロー	こめ おおむぎ さつまいも こめこ さとう	オリーブ油 しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	ににく セロリー たまねぎ キャベツ
30 (金)		むぎごはん	やきししゃも みそおでん はくさいとこまつなのごまあえ	こめ おおむぎ さとう	ごま	あかみそ あつあげ あげボール うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい

※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。