

# 1月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

上野小学校

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		エネルギーのもとになる食品(き)	からだ 体をつくるもとになる食品(あか)	からだ 体の調子を整える食品(みどり)	
12 (水)	減量ロールパン スパゲッティミートソース 大根サラダ 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ ごま マネズ ふうド レッツガ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん
13 (木)	麦ごはん ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら炒め お雑煮 牛乳	こめ おおむぎ さとう もち	ごまあぶら ごま	ぶりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが れんこん はくさい
14 (金)	ロールパン イワシのから揚げ ABCスープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン でんぶん じゃがいも マカロニ	しよくぶつゆ	ベーコン ぎゅうにゅう いわし ヨーグルト	にんじん しょうが セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
17 (月)	麦ごはん さばの生姜煮 豚汁 みかん 牛乳	こめ おおむぎ さとう		さば ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが こんにやく だいこん はくさい みかん
18 (火)	麦ごはん 焼きシシャモ 筑前煮 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん しょうが こんにやく れんこん ほししいたけ はくさい
19 (水)	ロールパン 揚げソウ菜のクリーム煮 フレンチサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも こめ さとう	しよくぶつゆ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ セロリー たまねぎ キャベツ
20 (木)	麦ごはん いかのさらさ揚げ ごま塩キャベツ みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ ごま	いか とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ちやし
21 (金)	ロールパン サワラのハーブグリル 粉ふきいも キャベツとコーンのスープ 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも	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 コーン
24 (月)	麦ごはん さけの塩焼き すいとん たくあん漬 牛乳	こめ おおむぎ ごむぎこ さといも		さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい たくあんづけ
25 (火)	麦ごはん カレーうどん 小松菜と切り干し大根のサラダ 牛乳	こめ おおむぎ うどん でんぶん	マネズ ふうド レッツガ	とりにく あぶらあげ まくろオイルづけ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ぎりほしだいこん
26 (水)	黒糖パン 照り焼きチキン 添えレタス 白菜スープ 牛乳	こくとうパン		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく レタス たまねぎ はくさい
27 (木)	麦ごはん 一口おでん 小松菜ともやしのからしあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう		あつあげ あげボール うすらたまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こんにやく だいこん ちやし
28 (金)	米粉入りパン 白菜と肉団子のスープ フライピーンズ 牛乳	こめこいりパン でんぶん さとう	しよくぶつゆ	とりにく とうふ だいす ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい
31 (月)	麦ごはん チキンカレー コールスロー 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ

※天候などの都合により、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。