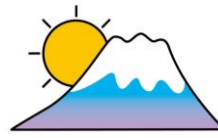




# 1月 よていこんだてひょう



ひにち/ようび	ごはん	MILK	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
					ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる
8/水	むぎいりごはん	○	ぶりのてりやき いりどり すすな・すずしろいりおそうに	だいだいのムース	ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ けずりぶし	しょうが にんじん たけのこ ごぼう ほしいたけ グリンピース だいこん かぶ ほうれんそう	こめ むぎ こんにゃく さとう もち だいだいのムース
9/木	むぎいりごはん	○	とうふハンバーグ ひじきのいりに あつあげとはくさいのみそしる		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ひじき にぼし とうふ あつあげ だいず みそ	たまねぎ しいたけ ごぼう にんじん ほしいたけ いんげん だいこん しろねぎ はくさい	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいもでんぶん こんにゃく
10/金	てづくりコーンピザパン	○	メルルーサのムニエル チキンサラダ スープスパゲッティ		ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく ベーコン	コーン フロッキー キャベツ にんじん しめじたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく	こがたしよくパン スパゲッティ こむぎこ オリブ油 さとう あぶら
14/火	むぎいりごはん	○	チキンカツ じゃこサラダ しろねぎシチュー		ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ けずりぶし ベーコン	キャベツ にんじん もやし こまつな しろねぎ はくさい しめじたけ パセリ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さつまいも
15/水	むぎいりごはん	○	ぶたにくのうめやき だいこんなます さといものそぼろに		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまいも	だいこん にんじん ほしいたけ たまねぎ いんげん しょうが	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく あぶら
16/木	むぎいりごはん	○	さわらのみそやき こうやどうふのふくめに とうふのすましじる		ぎゅうにゅう さわら みそ こうやどうふ かまぼこ とうふ けずりぶし わかめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ いんげん はくさい しめじたけ ほうれんそう	こめ むぎ さとう たまごぬきマヨネーズ
17/金	ほしぞらまいごはん	○	とりにくのなしみつやき にんじんしりしり とうごうこのしじみじる	おおぶろしき	ぎゅうにゅう とりにく しじみ まぐろのスープに とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん あかパプリカ しろねぎ だいこん もやし	ほしぞらまい なしシロップ さとう ごま おおぶろしき
20/月	むぎいりごはん	○	チリコンカン コールスローサラダ ふゆやさいのポトフ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインター	にんにく しょうが しろねぎ えだまめ フロッキー コーン キャベツ にんじん はくさい しめじたけ みずな	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも
21/火	むぎいりごはん	○	とまりしょうてづくりコロッケ ゆりはままいたけとこまつなのびたし もずくスープ		ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク さつまいも かまぼこ もずく	たまねぎ まいたけ こまつな にんじん はくさい ほしいたけ しろねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ さつまいも じゃがいも あぶら こむぎこ
22/水	ナン	○	ドライカレー ブロックリーサラダ フリルレタスのスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	しろねぎ にんじん にんにく グリンピース フロッキー キャベツ コーン ぶなしめじ たまねぎ フリルレタス	ナン あぶら こむぎこ ごま
23/木	むぎいりごはん	○	アジのかばやき おからのいりに かぶのみそしる		ぎゅうにゅう あじ おから ちくわ あつあげ にぼし みそ	にんじん ほしいたけ しろねぎ こまつな かぶ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいもでんぶん
24/金	ほしぞらまいごはん	○	ちくさやき すのもの だいこんのみそにこみ	おたのしみデザート	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ とりにく あつあげ けずりぶし みそ	にんじん コーン ほしいたけ ねぎ キャベツ もやし あおじそ だいこん いんげん	ほしぞらまい さとう こんにゃく おたのしみデザート
27/月	ほしぞらまいごはん	○	たらのあげに おかかあえ ブロックリーのちゅうかゆばスープ		ぎゅうにゅう たら けずりぶし たまご ゆば	にんにく ごぼう はくさい もやし にんじん ほうれんそう フロッキー きくらげ えのきたけ たまねぎ うめ	ほしぞらまい じゃがいもでんぶん あぶら さとう ごま
28/火	ほしぞらまいごはん	○	とりにくのからあげ ツナサラダ さつまじる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろのスープに にぼし みそ	しょうが フロッキー キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しろねぎ	ほしぞらまい こむぎこ あぶら じゃがいもでんぶん さつまいも たまごぬきマヨネーズ
29/水	ほしぞらまいごはん	○	ながいものピリからいため はりはりあえ ぜんざい		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな たくあん キャベツ もやし ほうれんそう	ほしぞらまい ながいも こまあぶら さとう じゃがいもでんぶん ごま もち あずき
30/木	ほしぞらまいごはん	○	ぎょうざ ちゅうかサラダ マーボードウフ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし あかパプリカ ほしいたけ にんにく しょうが いら にんじん たけのこ	ほしぞらまい こむぎこ こまあぶら はるさめ さとう じゃがいもでんぶん
31/金	ほしぞらまいごはん	○	うみのウニグラタン とつりのめくみ!あかなしサラダ もばのめくみ!あかもくスープ		ぎゅうにゅう うに ひじき ロースハム とうふ あかもく	たまねぎ しめじたけ ほうれんそう キャベツ フロッキー なし はくさい にんじん えのきたけ もやし しろねぎ	ほしぞらまい シェルマカロニ なまクリーム さとう ごま こまあぶら

たんじょうきゅうしょく こんだて

ゆりはま とつとり うまい でい

きゅうしょうがっ こんだて

うみのめくみ でい こんだて

中国産・加工食品

\* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は、都合により変更することがあります。)