

令和5年度

1月

予定献立表

毎月19日は
ゆりはまうまいデー今月の
めあて

感謝して食べよう

【中学校】

日曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
					たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	無機質 牛乳・乳製品・小 豆・大豆	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
5 金	ごはん		まつかぜや 松風焼き	ごぼう 紅白なます しらたき 白玉雑煮	とりにく だいす とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・あかかぶ だいこん・ゆず はくさい・ししとう しろねぎ	こめ もち パンこ さとう	ごま
9 火	ごはん		トンテキ	ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ あおじそ にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり はくさい だいこん	こめ さとう	
10 水	ごはん		クロック	こまつな 小松菜の白和え 鶏つみれ汁	ぎゅうにく とうふ あくらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ・こんにゃく たまねぎ・ごぼう だいこん	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま
11 木	ごはん		しゅうまい	青じそサラダ ボークシチュー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトみず	キャベツ・もやし きゅうり・にんにく しょうが・たまねぎ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	
12 金	ごはん		さわらの香草焼き	おひたし 里手のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・こんにゃく えだまめ・たまねぎ だいこん・しろねぎ	こめ さとう いも でんぶ	オリーブあぶら
15 月	ごはん		チンジャオロース	おかかポテト あくらあげ 油揚げのみそ汁	ぶたにく かつおぶし あくらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ きゅうり だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶ じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
16 火	ごはん		はまのちの香味揚げ	おひたし 大根のみそ煮	はまち とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが もやし はくさい だいこん こんにゃく	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま
17 水	ごはん		タンドリーチキン	酢の物 キムチスープ	とりにく ぶたにく あくらあげ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ・にんにく きゅうり・キャベツ はくさい・ししとう はくさい・きムチ・しろねぎ	こめ はるさめ さとう	マヨネーズ
18 木	ごはん		チリコンカン	さつまいもサラダ わかめスープ	とりにく だいす やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・コーン えだまめ・だいこん はくさい・しろねぎ	こめ さつまいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング ごまあぶら
19 金	ごはん		とりにく 鶏肉のパン粉焼き	ベーコンとごぼうのきんぴら ゆりはま 湯梨浜みそ汁 大風呂敷	とりにく ベーコン あくらあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう えだまめ だいこん はくさい しろねぎ	こめ パンこ さつまいも おろし おろし	マヨネーズ オリーブあぶら
22 月	ごはん		とりにく 鶏肉と白ねぎの炒め物	マンナンサラダ 豚汁	とりにく みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	パプリカ にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・しろねぎ たけのこ・こんにゃく キャベツ・だいこん もやし・えのきだけ	こめ さとう でんぶ さとう	あぶら マヨネーズ
23 火	ごはん		さばのみそ煮	ゆかり和え 高野豆腐のきんぴら	さば みそ こうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゅうり・だいこん たまねぎ・ししとう はくさい・しろねぎ	こめ さとう でんぶ	

1月24日(水)から30日(火)は全国学校給食週間 東郷小学校・羽合小学校の6年生が考えた献立を提供します！

24 水	ごはん		豚キムチ	ポテトサラダ ABCスープ みかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい・きムチ きゅうり コーン だいこん みかん	こめ じゃがいも マカロニ	ごまあぶら マヨネーズ
25 木	塩ごはん		からあげ	コールスローサラダ ポトフ いちごゼリー	とりにく ローズハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく コーン キャベツ かぶ たまねぎ しろねぎ	こめ でんぶ マカロニ はるさめ いちごゼリー	あぶら ドレッシング
26 金	ごはん		さけの塩焼き	青菜のおひたし 旬の野菜スープ	さけ かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ こまつな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	
29 月	ごはん		スタミナ納豆	りっちゃんサラダ 冬野菜スープ	とりにく なつとう ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ こまつな にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら
30 火	ごはん		豚肉と野菜いため	ちくわときゅうりの和え物 さけとレタスのおみそ汁 ヨーグルト	ぶたにく ちくわ さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン パプリカ にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし レタス はくさい	こめ さとう でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら
31 水	ごはん		ますのみそマヨ焼き	キャベツサラダ ピリ辛肉じゃが	ます みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	キャベツ・コーン きゅうり・たまねぎ はくさい・きムチ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま ドレッシング