



いただきます



Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

めい	い	おもなざいりょう						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にカや熱になる		
		(赤)	(緑)	(黄)	(黄)	(黄)		
9 (火)	麦ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 野菜ソテー オニオンスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	りんご レモン とうもろこし たまねぎ	しょうが さやいんげん にんじん パセリ	米 砂糖	麦 サラダ油	798 27.5 315
10 (水)	《七草献立》 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 七草汁	牛乳 高野豆腐 油揚げ	鶏肉 ちくわ たまご	たまねぎ 干しいたけ だいこん せり	にんじん さやいんげん かぶ	米 じゃがいも でん粉	麦 砂糖	752 29.0 395
11 (木)	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳 かまぼこ 鶏肉	ぶり	だいこん はくさい	にんじん ほうれん草	米 白玉餅	麦 すりごま	795 30.5 284
12 (金)	ツナサンド 牛乳 フライドポテト 野菜スープ	牛乳 ベーコン	ツナ	たまねぎ キャベツ	きゅうり にんじん	米粉パン マヨネーズ サラダ油	スパゲッティ ポテト	810 26.8 445
15 (月)	カレーライス 牛乳 野菜マリネ ヨーグルト	牛乳 粉チーズ	牛肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん だいこん パプリカ	米 砂糖 じゃがいも	麦 サラダ油	790 27.2 400
16 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き 白菜のおかか和え	牛乳 糸かつお 豆腐	牛肉	にんじん ごぼう はくさい	たまねぎ しろねぎ こまつな	米 麩 こんにゃく	麦	750 28.0 361
17 (水)	麦ごはん 牛乳 石狩鍋 海藻の和え物	牛乳 豆腐 わかめ	さけ みそ ちりめん	だいこん たまねぎ しろねぎ しゅんぎく	しめじ にんじん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく	麦	740 27.2 420
18 (木)	かき揚げうどん 牛乳 ひじきの和え物 みかん	牛乳 わかめ 大豆	かまぼこ ひじき	たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ	にんじん しゅんぎく こまつな みかん	うどん サラダ油 ごま	小麦粉 砂糖	805 27.5 445
19 (金)	フルーツクリームサンド 牛乳 ポークビーンズ	牛乳 ヨーグルト 豚肉	生クリーム 大豆 ベーコン	もも みかん たまねぎ	パイナップル にんじん グリーンピース	米粉パン 砂糖	じゃがいも	830 28.0 400
22 (月)	親子丼 牛乳 はりはり漬け ゼリー	牛乳 たまご ちりめん	鶏肉 こんぶ	たまねぎ 干しいたけ しょうが	にんじん ねぎ 大根	米 砂糖 ゼリー	麦 ごま	780 32.4 407
23 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごま和え ふりかけ	牛乳 鶏肉 ちくわ	大豆 こんぶ	にんじん さやいんげん もやし	ごぼう チンゲンサイ	米 こんにゃく 砂糖 ごま	麦 じゃがいも ごま油 ふりかけ	750 28.0 361
1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。昔の給食や、世界の料理、郷土料理などを紹介します。								
24 (水)	《世界の料理～韓国～》 麦ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ	牛乳 みそ	鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうが にんじん しめじ	米 トック じゃがいも	麦 砂糖 でん粉	780 28.0 362
25 (木)	《なつかしい給食》 麦ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ おひたし すいとん	牛乳 油揚げ	鯨	ほうれん草 にんじん だいこん ねぎ	もやし ごぼう はくさい	米 ごま 砂糖	麦 サラダ油 すいとん	815 31.3 446
26 (金)	《里庄町の郷土料理》 つばき寿司 牛乳 くずし豆腐汁 きび団子	牛乳 えび 鶏肉	黒豆 たまご 豆腐	さやいんげん ごぼう しめじ しょうが	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 きびだんご	麦 でん粉	800 30.0 332
29 (月)	《岡山給食》 たこ飯 牛乳 鶏団子汁 白和え	牛乳 油揚げ 豆腐	たこ 肉団子 白みそ	えだまめ にんじん ねぎ しめじ	たまねぎ だいこん ほうれん草	米 ごま	麦	798 31.0 330
30 (火)	《長崎の郷土料理》 長崎ちゃんぽん麺 牛乳 大根サラダ ネーブル	牛乳 きくらげ なると ツナ	豚肉 えび いか	たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし	にんじん もやし だいこん ネーブル	中華麺 砂糖	サラダ油	880 31.0 330
31 (水)	バターロールパン 牛乳 ホキのピザソース焼き ビーンズスープ	牛乳 チーズ	ほき ミックスビーンズ	にんにく ピーマン とうもろこし はくさい	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	パン	サラダ油	810 37.0 446

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。