



# 1月給食献立表



平成30年 給食回数 全16回

弥富中学校

曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考	
10 水	ごはん 牛乳	味噌おでん 和風コロッケ ほうれん草ともやしの梅和え	牛乳 うすら卵 生揚げ はんぺん 竹輪 豆みそ	大根 にんじん ほうれん草 もやし 乾燥梅干し	白飯 三角こんにゃく 三温糖 和風コロッケ 大豆油		
11 木	ごはん 牛乳	白玉雑煮 さんまの銀紙焼き キャベツと白菜のおひたし りんご	牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ さんま銀紙焼き	大根 ほうれん草 にんじん キャベツ 白菜 りんご	白飯 餅 三温糖		
12 金	アルファ化米 牛乳	ひじきご飯 肉団子(2個) 豚肉と野菜の煮物 白みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 肉団子 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 白みそ	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 白菜	アルファ化米 こんにゃく サラダ油 三温糖 じゃがいも 中さら糖		
15 月	ごはん 牛乳	豚しょうが丼 茶碗蒸し きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 蒸しかまぼこ	玉ねぎ しょうが 根みつば 干しいたけ ほうれん草 ごぼう にんじん さやいんげん	白飯 サラダ油 上白糖 こしょう こんにゃく 三温糖		
16 火	サンドイッチ ロールパン 牛乳	焼きそば 一口カツ フルーツソフトババロア	牛乳 豚肉 いか 竹輪 青のり粉 一口カツ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 紅しょうが	ナド イチゴ パン 焼きそば 大豆油 ソフトゼリーの素 ナタデココ 黄桃 パイナップル		
17 水	麦ごはん 牛乳	里芋カレーライス ミアリカドッグ(3個) わかめサラダ 牛乳添加物 コーヒー	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ホールコーン	麦ごはん 里芋 サラダ油 加-ル アリカドッグ 大豆油 青じそドレッシング 牛乳添加物 コーヒー		
18 木	ごはん 牛乳	中華飯 しゅうまい(3個) 杏仁フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 むきえび うすら卵 しゅうまい	白菜 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが にんにく	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉 ナタデココ 蒲郡みかんゼリー いちごゼリー 初代ゼリー		
19 金	ごはん 牛乳	ホキと大豆のリアリアス和え 大根のゆかり和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 みかん	牛乳 ホキ角切り 大豆 豆腐 油揚げ 豆みそ	大根 キャベツ ゆかり粉 玉ねぎ 小松菜 にんじん みかん	白飯 大豆油 上白糖 じゃがいも		
22 月	ごはん 牛乳	煮味噌 ごま酢和え 手作り鬼まんじゅう	牛乳 はんぺん 生揚げ 豆みそ 白みそ まぐろ油漬	大根 ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 もやし	白飯 三角こんにゃく 里芋 三温糖 いりごま さつまいも 小麦粉	全国学校給食週間(市内統一献立)	郷土料理 愛知
23 火	きしめん 牛乳	五目きしめん 愛知の大豆入りナゲット 煮和え(2個)	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ うすら卵 愛知の大豆入りナゲット 刻み昆布	にんじん たけのこ 小松菜 れんこん 大根	きしめん 三温糖 大豆油		郷土料理 愛知
24 水	ごはん 牛乳	もろこし入りちらし寿司 れんこんのはさみ揚げ 八杯汁	牛乳 もろこの甘露煮 油揚げ 錦糸卵 れんこんのはさみ揚げ 豆腐 こんぶ 素干し	たけのこ にんじん かんぴょう 干しいたけ むぎ枝豆 大根 ねぎ えのきたけ	白飯 上白糖 三温糖 大豆油 こんにゃく 玉麩		郷土料理 愛知
25 木	ごはん 牛乳	とんてき ごまキャベツ 僧兵汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆みそ 白みそ ヨーグルト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん れんこん ごぼう 大根 たけのこ ねぎ	白飯 でん粉 大豆油 すりごま 上白糖 里芋		郷土料理 三重
26 金	ごはん 牛乳	友禅ごはん さばの塩麹味噌焼き 赤かぶ和え すったて汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 サバ塩麹七宝味噌漬け 大豆ペースト 油揚げ 白みそ	しょうが にんじん 赤かぶ田舎漬け キャベツ きゅうり 大根 きくらげ ねぎ	白飯 上白糖 じゃがいも		郷土料理 岐阜
29 月	ごはん 牛乳	愛知のフルーツ入りメンチカツ 大根サラダ かき玉コンスープ	牛乳 フルーツメンチカツ 卵 鶏肉	大根 キャベツ クリーム ホールコーン チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	白飯 大豆油 柑橘ドレッシング		
30 火	ごはん 牛乳	お好み焼き風つくね 鶏肉と切り干し大根の煮物 豚汁 パースティデザート	牛乳 キャベツ入り平つくね 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 豆みそ	切り干し大根 にんじん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ	白飯 三温糖 里芋 こんにゃく パースティデザート		
31 水	ごはん 牛乳	親子丼 沢煮椀 あんこもち(3個)	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉	にんじん 玉ねぎ 根みつば ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 こんにゃく 餅 つぶあん		

## 弥富産で旬の野菜



大根



キャベツ



小松菜



ごぼう



里芋



にんじん

## 旬の野菜

※献立は都合により変更する場合があります。  
他にもたくさん