



# 1月給食献立表



平成31年 給食回数 全17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)	主にからだ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
8 火	ソフトめん 牛乳	カレーミートソース れんこんサラダ アップルパイ	牛乳 豚ひき肉 チキンハム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト れんこん キャベツ ホルモン りんご缶詰	ソフトめん オリーブ油 じゃがいも こしょう カレールウ マヨネーズ 三温糖 パイ生地	旬の食材
9 水	ごはん 牛乳	キムタクごはん さんまのみぞれ煮 れんこんチッパス かきたま汁	牛乳 豚肉 さんまみぞれ煮 卵 かまぼこ 豆腐	キムチ つぼ漬 れんこん 玉ねぎ にんじん みつば	白飯 サラダ油 大豆油 でん粉	大根
10 木	米粉パン 牛乳	オムレツのデミソース アフロサラダ クリームシチュー	牛乳 オムレツ 鶏肉 調整豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー にんじん 小松菜	米粉パンデミソース 上白糖 伊阿アドレッシング じゃがいも サラダ油 米粉初付け こしょう	
11 金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 しゅうまい(3個) 中華サラダ ヨーグルト(みかん)	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豆みそ しゅうまい ヨーグルト(みかん)	しょうが にんにく 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲンサイ キャベツ ホルモン	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉	にんじん
15 火	ごはん 牛乳	鶏肉と根菜のカレーライス ミアカドッ(3個) わかめサラダ	牛乳 鶏肉 カットわかめ	しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールウ ミアカドッ 大豆油 ごまドレッシング	白菜
16 水	ごはん 牛乳	豚しょうが丼 いかと里芋の煮物 玉麩汁 りんご	牛乳 豚肉 いか 豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 みつば 干しいたけ りんご	白飯 サラダ油 上白糖 こしょう 里芋 こんにゃく 三温糖 玉麩	
17 木	サンドイッチ ロールパン 牛乳	焼きそば 一口カツ ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 竹輪 青のり粉 一口カツ ヨーグルト	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 紅しょうが パイン缶詰 バナナ	カットイチョウ 焼きそば サラダ油 こしょう カレー粉 大豆油 ナタデココ 上白糖	ねぎ
18 金	ごはん 牛乳	揚げじゃがいものきんぴら さばの梅風味焼き ゼリーポンチ	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん さばの梅風味焼き	にんじん さやいんげん いちごゼリー レモン果汁	白飯 じゃがいも 大豆油 こんにゃく 三温糖 みかんゼリー カフェイン 上白糖	ブロッコリー
21 月	ごはん 牛乳	ホトとカラフラーの加ーグラー 弥富野菜とベーコンのみそ汁 みかん	牛乳 合挽肉 ナチュラルチーズ ベーコン 合わせみそ	玉ねぎ カリフラワー 大根 にんじん 白菜 小松菜 みかん	白飯 じゃがいも サラダ油 カレールウ さつまいも	地元の食材を取り入れた和食献立
22 火	きしめん 牛乳	五目きしめん ツナと小松菜の和え物 きんぎょもなか	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ こんぶ まぐろ油漬 糸切りわかめ	にんじん 玉ねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ	きしめん でん粉 三温糖 マヨネーズ 最中の皮 つぶあん	
23 水	ごはん 牛乳	味噌おでん れんこんのはさみ揚げ ゆかり和え	牛乳 うすら卵 生揚げ はんぺん 竹輪 豆みそ れんこんのはさみ揚げ	大根 にんじん 白菜 きゅうり ゆかり粉	白飯 こんにゃく 三温糖 大豆油	
24 木	ごはん 牛乳	ぶりの三河みりん焼き 菜花とハムのドレッシング和え 粕汁 ヨーグルト	牛乳 ぶり三河みりん焼き チキンハム 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆みそ 白みそ ヨーグルト	菜花 もやし にんじん かぶ 小松菜	白飯 ごまドレッシング	
25 金	ごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ(4尾) れんこんと里芋の甘辛煮 茶碗蒸し	牛乳 きびなごのかりかりフライ 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ	れんこん にんじん さやいんげん みつば 干しいたけ ほうれん草	白飯 大豆油 こんにゃく 里芋 三温糖	
28 月	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	牛乳 たい型お好み焼き 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 ごぼう ねぎ	白飯 三温糖 里芋 こんにゃく	
29 火	ごはん 牛乳	ちゃんこ風鍋 さんまの銀紙焼き キャベツの梅和え	牛乳 チキンボール 豆腐 さんま銀紙焼き	白菜 大根 にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし 乾燥梅干し	白飯 糸こんにゃく	ぶり
30 水	ごはん 牛乳	鶏肉のレモン風味焼き ひじきとツナの和え物 スタミナ団子汁	牛乳 鶏肉 青のり粉 まぐろ油漬 米ひじき 豚肉 白みそ	レモン果汁 小松菜 ホルモン にんじん えのきたけ ねぎ キムチ	白飯 マヨネーズ 三温糖 餅	みかん
31 木	ミルクロール パン 牛乳	揚げパン(シナモン味) パークビーンズ マカロニサラダ 牛乳添加物(ココア)	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん トビューレー トマト キャベツ ホルモン	ミルクロール 大豆油 グレーン糖 じゃがいも サラダ油 米粉(やゆ) 三温糖 マカロニ こしょう マヨネーズ 牛乳添加物(ココア)	その他 たくさん

※献立は都合により変更する場合があります。