

# 1月 献立予定表

日 曜日	献立名	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える
11 水 かがみひら 鏡開き	塩焼きそば		むし中華麺、油、ごま油、油、さとう	鶏肉、いか 短冊	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、(干)しいたけ、ピーマン
	野菜のごまゆかりかけ		白ごま		にんじん、だいこん、きゅうり、ゆかり
	白玉しるこ		さとう、白玉粉	あずき	
12 木	わかめごはん		米、麦、白いりごま	わかめごはんの素	
	洋風おでん		さとう、じゃがいも、ちくわぶ	ベーコン、ちくわ、さつま揚げ、ウィンナー、うずら卵	こんにゃく、にんじん、だいこん、だいこん葉
	ネーブルオレンジ				ネーブル
13 金	ごはん		米、麦		
	魚の塩麹カレー焼き		さとう	さば	
	さつまいものレモン煮		さつまいも、さとう		レモン
16 月	根菜汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな
	ひじきごはん		米、もち米、油、さとう	鶏肉、油揚げ、ひじき	にんじん、ごぼう、しらたき
	大根のみそ汁			豆腐、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
17 火	おから入り花しゅうまい		しゅうまいの皮、ごま油、でん粉	おから、豚肉	たまねぎ、にら、ねぎ、(干)しいたけ、しょうが
	ハニーレモントースト		国内産小麦粉食パン、バター、はちみつ、さとう		レモン
	里芋とコーンのシチュー		さといも、油、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン、ホールコーン
18 水	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、はちみつ、さとう		にんじん、きゅうり、キャベツ
	けんちんつけうどん		油、さといも、うどん	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな
	辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、しょうが
19 木	マーラーカオ		さとう、小麦粉、油	鶏卵、加糖練乳	
	親子そばごはん		米、麦、さとう、油	鶏ももひき肉、鶏卵	しょうが、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、万能ねぎ
	大豆とじゃこの揚げ煮		でん粉、油、さとう、白ごま	大豆、じゃこ	
20 金	チゲスープ		ごま油	豚ばら(脂身付)、豆腐、白みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜、きくらげ(乾)、キムチ、ねぎ、にら
	麦ごはん、韓国風ゆかりかけ		米、麦、白ごま、ごま油、さとう	もみり	にんにく
	鶏肉と里芋のうま煮		ごま油、さといも、さとう	鶏肉、凍り豆腐、うずら卵	こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん
23 月	おひたし			油揚げ、糸けずり	こまつな、白菜、にんじん、しめじ
	ぼんかん				ぼんかん
	冬野菜のカレーライス		米、麦、油、さといも、さとう、バター、小麦粉	豚肉、粉チーズ、うずら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、ごぼう、にんじん、だいこん、(干)しいたけ、トマトピューレ、りんご、こまつな
24 火 学校給食 週間 はじまり	わかめとじゃこのサラダ		ごま油、さとう、白ごま	カットわかめ、じゃこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン
	コッペパン		国内産小麦粉コッペパン		
	セレクト (いちごジャムorはちみつ)		いちごジャムまたははちみつ		
25 水	フレンチエッグ		じゃがいも、バター	牛乳、ツナ、鶏卵、生クリーム、シュレッドチーズ	ブロッコリー
	チキンと野菜のスープ煮			鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、パセリ
	ゆかりごはん		米、麦	ゆかり	
26 木	お魚巻巻き		巻巻きの皮、ごま油、でん粉、油	とびうお	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、にら、(干)しいたけ、もやし
	糸寒天入り中華サラダ		ごま油、さとう	ハム ロース、糸寒天	白菜、こまつな、にんじん、ホールコーン
	ぼんかん				ぼんかん
27 金	スパゲッティ地中海ソース		スパゲッティ、油、バター、小麦粉	ベーコン、いか、えび、あさり、粉チーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト水煮、トマトピューレ、パセリ
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ
	りんごとレーズンの甘煮		バター、さとう		りんご、レモン、干しぶどう
30 月 学校給食 週間 おわり	ゴマ塩むすび		米、麦、白ごま	焼きのり	
	鮭の塩焼き			鮭	
	さつまいものみそ汁		さつまいも	油揚げ、赤みそ、白みそ	(干)しいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな
31 火	浅漬け			糸けずり	白菜、にんじん、しょうが
	はっさく				はっさく
	ソフトめん カレー南蛮		油、さとう、でん粉、ソフトめん	豚肉、かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、グリーンピース
31 火	ごまあえ		さとう、白ねりごま、白すりごま		キャベツ、もやし、こまつな、にんじん
	いよかん				いよかん
	明日葉ドーナツ		薄力粉、さとう、バター、油	おから、鶏卵	あしたば粉末
31 火	魚と高野豆腐のそぼろごはん		米、麦、ごま油、さとう	さば、凍り豆腐、赤みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、万能ねぎ
	真だくさんみそ汁		じゃがいも	油揚げ、わかめ、みそ、鶏卵	えのきたけ、白菜、ねぎ
	キャロットゼリー		さとう	粉寒天	にんじん、みかんジュース

※下線の野菜(今月はさといも、ねぎ、白菜)は東京都八王子産のものを使用予定です。