

1月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
10日 (水)	889 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		鶏天	鶏むね肉、ガーリックパウダー、土生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、米油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		五色和え	にんじん、きゅうり、大根、さとう、しょうゆ、塩、酢、ごま
		黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
11日 (木)	864 kcal	白身魚の黄金焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ちくわ、こんにゃく、米油、さとう、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう
		あん団子	白玉団子、ゆで小豆、さとう
12日 (金)	986 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、赤パプリカ、イタリアンドレッシング
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
15日 (月)	822 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ニラ入り炒り卵	ニラ、卵、さとう、塩、こしょう、米油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
16日 (火)	779 kcal	鮭の塩焼き	鮭、塩
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ごぼうチップス抹茶塩かけ	ごぼう、米油、塩、舞鶴抹茶
		即席漬け	白菜、塩、塩昆布
		みそ汁	麩、カットわかめ、玉ねぎ、煮干し、みそ
17日 (水)	871 kcal	大根ごはん	大根、油揚げ、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
18日 (木)	815 kcal	シイラのフライ、かけソース	シイラ、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		チーズ	チーズ
19日 (金)	771 kcal	中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
22日 (月)	857 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
		漬け物	きゅうり漬け
23日 (火)	856 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
24日 (水)	873 kcal	ウズベキスタン風ピラフ	豚肉、にんじん、玉ねぎ、オリーブ油、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
25日 (木)	983 kcal	レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		豚肉のアンダレス	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、小麦粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
26日 (金)	925 kcal	フルーツ	パイン缶
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
29日 (月)	848 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		冬野菜マーボー	豆腐、豚挽肉、土生姜、白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
30日 (火)	776 kcal	フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
31日 (水)	841 kcal	コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		京田ごはん	鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		キャベツとちくわのサラダ	キャベツ、きゅうり、ちくわ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		フルーツ	黄桃缶