## 业 令和5年1月分 中学校給食献立表。

★毎月19日は「食育の日~おうちでご飯の日~」です。

3群 5群 6群 Н 曜 献立名 魚・肉・卵豆・豆製品 牛乳・乳製品 小魚・海藻 穀物 いも・砂糖 その他の野菜 果物・きのこ 油脂•種実 緑黄色野菜 牛乳 ご飯 牛乳 米 ぶりのみりん焼き 1310 にんじん さやいんげん こんにゃく 磯煮 862 11 水 ツナ 大豆 ひじき 砂糖 雑煮 とり肉 かまぼこ にんじん もち菜 だいこん 干ししいたけ もち みかん みかん 小型ロールパン 牛乳 パン 牛乳 焼きそば ぶた肉 ちくわ 青のり たまねぎ キャベツ 焼きそばめん 12 木 840 ウインナ・ ウインナー フルーツポンチ パイン もも りんご 蒲郡みかんゼリー 牛乳 ご飯 牛乳 しゅうまい (3こ) ぶた肉 とり肉 たまねぎ パン粉 小麦粉 13 金 862 バンサンスー きゅうり キャベツ 春雨 砂糖 ごま油 だいこん たまねぎ ねぎ <u>たけのこ にんに</u>く マーボー大根 砂糖 でんぷん ごま油 豆腐 ぶた肉 大豆 みそ にんじん ご飯 牛乳 チキン南蛮 とり肉 小麦粉 砂糖 16 月 806 きゅうりのごましょうゆあえ きゅうり はくさい ごま油 ごま 砂糖 おじゃがもち さつまいも かねんしゅい 厚揚げ だいこん たまねぎ ねぎ にんじん 白玉うどん 牛乳 牛乳 白玉うどん あんかけうどん とり肉 かまぼこ にんじん ほうれんそう 干ししいたけ ねぎ はくさい でんぷん 野菜かき揚げ 17 火 にんじん しゅんぎく たまねぎ ごぼう 791 小麦粉 プロッコリーサラダ ブロッコリー キャベツ 青じそドレッシング ヨーグルト 牛乳 愛知の大根葉ご飯 牛乳 大根葉 米 いわしのしょうが煮 砂糖 いわし 18 808 水 おひたし こまつな はくさい 砂糖 たまねぎ こんにゃく しょうが グリンピース 肉じゃが ぶた肉 ちくわ じゃがいも 砂糖 にんじん 牛到 セレクトパン 牛乳 (シナモン揚げパン・いちごジャム) パン 砂糖 いちごジャム 大豆 ひよこまめ 赤いんげんまめ 青えんどうまめ 19 まめまめサラダ きゅうり キャベツ 野菜ドレッシング 981 木 アンサンブルエッグ たまねぎ チーズ じゃがいも 卵 ベーコン ...。 だいこん たまねぎ はくさい しめじ マッシュルーク ポトフ ウインナー にんじん パセリ 玄米ご飯 牛乳 牛乳 米 玄米 たまねぎ グリンピース にんにく カレーライス ぶた肉 にんじん じゃがいも ルウ 20 福神漬け 781 金 福神漬け 大根サラダ こまつな だいこん ごまドレッシング わかめ りんご りんご 牛到 广航 牛到. とり肉のカレー揚げ とり肉 でんぷん 砂糖 油 880 23 月 ツナあえ ツナ こまつな 砂糖 かす汁 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが さといも 酒かす 牛到 きしめん きしめん 牛乳. G. Sala 卵 とり肉 油揚げ かまぼこ 玉子とじきしめん にんじん こまつな でんぷん 766 24 にぎす にぎすフライ パン粉 小麦粉 香りあえ ほうれんそう 大根葉 はくさい 牛乳 ご飯 牛乳 米 ももかぶ切り干し キャベツ きゅうり コーン ももかぶ切り干しの甘酢あえ 砂糖 25 水 869 はくさい こんにゃく たまねぎ ねぎ ひきずり にんじん 角ふ 砂糖 愛知の抹茶ういろう 愛知の抹茶ういろう ツイストロールパン 牛乳 牛乳 パン 愛知のハンバーグトマトソースかけ トマト ぶた肉 とり肉 たまねぎ 砂糖 26 木 ひじきサラダ ひじき みずな キャベツ コーン コールスロードレッシンク 872 ハム にんじん パセリ ブロッコリー かぶ たまねぎ はくさい マッシュルーム 冬野菜のシチュー とり肉 牛乳 ルウ 蒲郡みかんプチゼリー (2こ) 蒲郡みかんゼリー 麦ご飯 牛乳 米 大麦 牛乳 さば銀紙焼き さば みそ 27 金 即席漬け キャベツ はくさい 大根漬け 746 すいとん汁 とり肉 にんじん だいこん ねぎ すいとん さつまいも 味付けのり のり かきまわし 牛乳 とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん こんにゃく ごぼう 干ししいたけ 米 砂糖 いなッピー玉子焼き 砂糖 30 728 月 いんげんのごまあえ さやいんげん 砂糖 かぶ はくさい えのきたけ ねぎ 冬野菜のみそ汁 豆腐 みそ にんじん みずな <u>ー</u> 中華めん 牛到 牛到. 中華めん たまねぎ もやし はくさい ねぎ コーン にんにく みそラーメン ぶた肉 なると みそ にんじん 31 火 春巻 キャベツ もやし 778 ぶた肉 にんじん 小麦粉 わかめの中華あえ ー キャベツ だいこん わかめ しらす チンゲンサイ 砂糖 ごま油 乾燥小魚 かたくちいわし

給食回数 15回 稲沢市立明治中学校