

中 学 校 給 食 献 立 表 (B ブ ロ ッ ク)

実施日	献 立 名	食 品 名	実施日	献 立 名	食 品 名
1/9 木	ごはん 牛乳 ぶりの照焼き 煮しめ 紅白なます きな粉だんご すまし汁	【精白米 【おろし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・料理酒・片栗粉・綿実油 【鶏もも肉皮なし・サイコロこんにやく・にんじん・ごぼう・絹さや・干しいたけスライス・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・削り節 【だいこん・にんじん・白いりごま・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【白玉・きな粉・上白糖・食塩 【おつゆ麩・青ねぎ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	1/27 月	ロールパン 牛乳 スパゲティミートソース 揚げきんぴら フレンチサラダ コンソメスープ	【ロールパン 【スパゲティ・豚ひき肉・牛ひき肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・食塩・こしょう混合 【さつまいも・ごぼう・薄力粉・食塩・なたね油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ 【キャベツ・アスパラガス・コーン・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【にんじん・たまねぎ・セロリー・コンソメ・こしょう混合・食塩
1/10 金	ごはん 牛乳 ミンチカツ・ソース小袋 ひじきと大豆の煮物 白菜ときゅうりの和え物 みそ汁	【精白米 【ミンチカツ・なたね油・ソース小袋 【水煮大豆・つきこんにやく・にんじん・ほしひじき・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【焼き竹輪・はくさい・きゅうり・にんじん・こいくちしょうゆ・みりん 【うす揚げ・だいこん・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節・だし昆布	1/28 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻 甘酢和え ハイン缶	【精白米 【豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・ごま油・トウバンジャン・上白糖・片栗粉 【春巻・なたね油 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【ハイン缶
1/14 火	ごはん 牛乳 根菜カレーライス かぼちゃコロッケ ブロッコリーのマヨサラダ 黄桃缶	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・だいこん・さつまいも・にんじん・トマト缶詰・にんにく・綿実油・カレーフレーク・食塩 【コロッケ(南瓜)・なたね油 【ブロッコリー・にんじん・コーン・食塩・こしょう混合・マヨネーズ 【黄桃缶	1/29 水	ごはん 牛乳 ポトフ 肉だんご 白菜とひじきのサラダ カレースープ	【精白米 【鶏もも肉皮なし・ボークウインナー・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・うすくちしょうゆ・コンソメ・食塩・こしょう混合 【肉だんご 【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩 【キャベツ・たまねぎ・西洋かぼちゃ・カレーフレーク・コンソメ・カレー粉・食塩・こしょう混合
1/15 水	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが えび入り炒り卵 もやしの和え物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・にんにく・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・トウバンジャン 【卵・えび・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩 【うす揚げ・こまつな・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節・だし昆布	1/30 木	わかめごはん 牛乳 チヂミ 春雨チャブチ 炒り卵 中華スープ	【精白米・わかめごはんの素 【チヂミ(野菜)・なたね油 【豚ひき肉・はるさめ・にんじん・にら・白いりごま・こいくちしょうゆ・ごま油・上白糖・中華スープ 【卵・青ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・はるさめ・はくさい・チンゲン菜・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
1/16 木	コーンピラフ 牛乳 サーモンのムニエル 青のりポテト 野菜のマリネ ミネストローネ	【精白米・たまねぎ・コーン・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合・有塩バター 【じゃがいも・えだだまめ・青のり・食塩・こしょう混合 【きゅうり・たまねぎ・にんじん・セロリー・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・食塩 【水煮大豆・たまねぎ・トマト缶詰・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合	1/31 金	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 大根の即席漬け じゃこ大豆 かきたま汁	【精白米 【いわし・しょうが・にんにく・片栗粉・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・こしょう混合・なたね油 【だいこん・こいくちしょうゆ・食塩 【水煮大豆・ちりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【卵・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
1/17 金	ごはん 牛乳 タッカルビ風 大根としめじのそぼろあん みかん すまし汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・綿実油・こいくちしょうゆ・コチジャン・上白糖 【豚ひき肉・だいこん・しめじ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・みりん・片栗粉・削り節 【みかん 【はくさい・にんじん・えのきたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布			
1/20 月	ロールパン 牛乳 白菜クリームシチュー エビカツ ジャーマンポテト キャベツのサラダ	【ロールパン 【鶏もも肉皮なし・はくさい・たまねぎ・にんじん・ミックススクリームシチュー・普通牛乳・上白糖・食塩・こしょう混合 【エビカツ・なたね油 【シュルダ・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・綿実油・食塩・こしょう混合 【キャベツ・きゅうり・にんじん・糸かつお・うすくちしょうゆ・オリーブ油・米酢・食塩			
1/21 火	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛炒め 大根サラダ 青りんごゼリー ビーフンスープ	【精白米 【鶏もも肉皮なし・キャベツ・にんじん・にら・白ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・オイスターソース・トウバンジャン・食塩 【ツナ油漬・だいこん・きゅうり・糸かつお・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・上白糖 【青りんごゼリー 【ビーフン・はくさい・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合			
1/22 水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 厚揚げのチーズ焼き いかりごまだレッシング和え コンソメスープ	【精白米 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【ポークビーンズ 【綿厚揚げ・プロセスチーズ・マヨネーズ 【いかり・キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・にんじん・米酢・こいくちしょうゆ・白いりごま・綿実油・上白糖 【だいこん・えだだまめ・コーン・コンソメ・こしょう混合・食塩			
1/23 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め物 きびなごフライ 小松菜のおひたし みそ汁	【精白米 【豚もも肉・綿厚揚げ・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん 【きびなご天ぷら・なたね油 【こまつな・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【はくさい・にんじん・乾燥わかめ・赤みそ・白みそ・削り節・だし昆布			
1/24 金	しらす入りひじきごはん 牛乳 かきあげ 野菜炒め ピリ辛こんにやく すまし汁	【精白米・ひじきごはんの素 【焼き竹輪・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・食塩・なたね油 【豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・たけのこ水煮・綿実油・中華スープ・食塩・こしょう混合 【サイコロこんにやく・こいくちしょうゆ・みりん・一味唐辛子 【おつゆ麩・青ねぎ・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布			