

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
9 日 (金)	855 kcal	麦ごはん	米、麦
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		コーンフライ	(ともろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、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)
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
13 日 (火)	917 kcal	ごはん	米
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干ししいたけ、にんじん、ちくわ、こんにゃく、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		五色和え	大根、きゅうり、にんじん、しょうゆ、さとう、酢、塩、ごま
		黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
14 日 (水)	798 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	米、牛肉、ごぼう、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん、だしの素
		いわしのピリッソース	いわし、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん、だしの素
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
15 日 (木)	834 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、コンソメ
		おかからの炒り煮	おかから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		フルーツ	みかん
16 日 (金)	823 kcal	麦ごはん	米、麦
		中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干ししいたけ、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、油
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、ごまドレッシング
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
19 日 (月)	812 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
		ごはん	米
		豚肉のみぞ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、油、片栗粉
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
20 日 (火)	878 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		ごはん	米
		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、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)、油
		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
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
21 日 (水)	820 kcal	京田ごはん	米、鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、さとう、しょうゆ、酒、だしの素
		さばのみぞ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		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、だしの素、しょうゆ、酒、みりん
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		麦ごはん	米、麦
23 日 (金)	892 kcal	まいづる海自チキンカレー	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、油、クミン、ガーリックパウダー、土生姜、カレールウ、カレー粉、鶏ガラスープ、だしの素、塩、こしょう
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		ごはん、いろいろやさいふりかけ	米、(青菜、かつお節、赤しそ、かぼちゃ、にんじん、塩、みりん)
26 日 (月)	907 kcal	豚肉のアングレス	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		カラフル炒り卵	赤パプリカ、ピーマン、卵、油、さとう、塩、こしょう
		チーズ	チーズ
		ごはん	米
27 日 (火)	751 kcal	ハンバーグ 和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、さとう、塩、にんにく、土生姜、トマト)、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素、片栗粉
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、こんにゃく、さやいんげん、油、さとう、しょうゆ、一味
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
		白菜の塩昆布和え	白菜、塩、塩昆布
		うズベキスタン風ピラフ	米、豚肉、塩、ガーリックパウダー、にんじん、玉ねぎ、オリーブ油、こしょう、コンソメ
28 日 (水)	743 kcal	チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		キャベツのサラダ	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、油、酢、塩、こしょう
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)
		ごはん	米
29 日 (木)	775 kcal	さごしの舞鶴抹茶マヨネーズ焼き	さごし、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、舞鶴抹茶
		佐波賀だいこんの葉の ベーコン炒め	佐波賀だいこんの葉、キャベツ、ベーコン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		フルーツ	みかん
		佐波賀だいこんのみぞ汁	佐波賀だいこん、油揚げ、わかめ、煮干し、みぞ
		麦ごはん	米、麦
30 日 (金)	796 kcal	まいづる海保 キーマドライカレー	合挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、油、マッシュルーム、トマト缶、ミックスビーンズ、ガーリックパウダー、土生姜、赤ワイン、めんつゆ、ケチャップ、ソース、カレールウ、カレー粉、ナツメグ、クミン、塩
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		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
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、リンゴ果汁、さとう)
		ごはん	米、麦