

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	(とうもろこし、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
		いわしのピリッとソース	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
		おからの炒り煮	おから、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
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
19日 (月)	812 kcal	ごはん	米
		豚肉のみそ炒め	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
		漬け物	きゅうり漬け
20日 (火)	878 kcal	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
		さばのみそ煮	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、でんぷん、きなこ)
23日 (金)	892 kcal	麦ごはん	米、麦
		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
		クロquette	(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
26日 (月)	907 kcal	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)
		豚肉のアンGRES	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
27日 (火)	751 kcal	ごはん	米
		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
28日 (水)	743 kcal	ウ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
		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)
29日 (木)	775 kcal	ごはん	米
		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そ汁	佐波賀だいこん、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ
30日 (金)	796 kcal	麦ごはん	米、麦
		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、ミックスピーンズ、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)