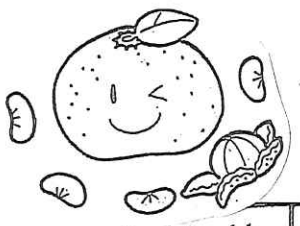
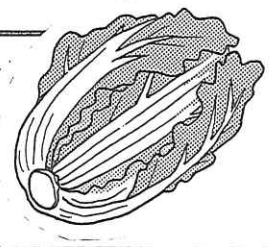


1月の献立表

建国幼・小・中・高等学校

都合により、献立が変更になる場合があります。

日付	献立	主な材料名
10日(水)	十六穀米 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト きんぴら 味噌汁 キムチ	十六穀米 豚肉 玉ねぎ 太もやし キャベツ 生姜焼きのタレ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン オイスターソース ごぼう 人参 豆腐 わかめ(国) キムチ
11日(木)	冬野菜のカレーライス サラダ 牛乳	牛肉 金時人参 (冷)れんこん乱 じゃが芋 玉ねぎ (冷)カリフラワー バーモントカレルウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 (冷)コーン 赤パプリカ 牛乳
12日(金)	さわらの照り焼き がんも煮 もやしのナムル 味噌汁 キムチ	さわら ブロッコリー ミニがんも 南瓜 人参 太もやし 白ごま おつゆ麩 青ねぎ キムチ
15日(月)	鶏肉の照焼き ポテトカレーサラダ 切り干し大根煮 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 キャベツ じゃが芋 (冷)コーン 刻みハム カレー粉 千切り大根 人参 うす揚げ 白菜 青ねぎ
16日(火)	キムチロールカツ 厚揚げとこんにゃく煮 白菜のごま酢 味噌汁	豚ロース薄切肉 キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 厚揚げ 板こんにゃく(国) 人参 白菜 (冷)いんげん 白ごま 南瓜 青ねぎ
17日(水)	白身魚フライ ナポリタン ほうれん草のナムル 味噌汁 キムチ	骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティー 玉ねぎ ピーマン 刻みハム ほうれん草 白ごま そうめん 青ねぎ キムチ
18日(木)	塩豚じゃが もやしとピーマンの卵炒め わかめの酢の物 味噌汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ にんにく 鶏がらスープ 太もやし ピーマン 干しいたけ 卵 わかめ(国) 胡瓜 ちくわ 大根 うす揚げ
19日(金)	甘酢肉団子 ねぎ玉 大根のナムル 味噌汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮筍 干しいたけ にんにく 青ねぎ カット木耳 人参 卵 大根 白ごま 太もやし わかめ(国)
20日(土)	キムチチゲ れんこんはさみ揚げ 韓国のり キムチ ≪PTA試食会≫ キムチチゲ れんこんはさみ揚げ ヤンニョンチキン 三色ナムル 韓国のり キムチ	豚肉 白菜 玉ねぎ にら 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 鶏がらスープ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のり 大根 胡瓜 《PTA試食会献立追加分》 鶏もも肉 土生姜 にんにく 白ごま コチュジャン キャベツ 大根 ほうれん草 人参
22日(月)	鯖の韓国煮 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁 キムチ	さば 土生姜 大根 コチュジャン 高野豆腐 (冷)グリンピース 人参 卵 ブロッコリー 花かつお 玉ねぎ うす揚げ キムチ
23日(火)	ビビンバ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし コチュジャン 卵 竹輪 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
24日(水)	マーボー野菜 バンバンジーサラダ いんげんのごま和え かき玉汁	豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ なす 人参 青ねぎ 八丁味噌 豆板醤 鶏むね肉 胡瓜 人参 春雨 (冷)いんげん 白ごま 卵 貝割れ大根
25日(木)	ひじき入りコロッケ 豆腐サラダ 白菜と人参のお浸し 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ (冷)コーン 合挽ミンチ ひじき 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 豆腐 胡瓜 わかめ(国) 刻みハム 白菜 人参 おつゆ麩 うす揚げ キムチ
26日(金)	鶏肉のチンジャオロース 大学芋 チンゲン菜のナムル 吸物	鶏むね肉 にんにく 片栗粉 水煮筍 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 土生姜 オイスターソース さつま芋 はちみつ 黒ごま チンゲン菜 白ごま そうめん 青ねぎ
29日(月)	鶏肉のからあげ ミートスパゲティ フライドポテト 卵スープ	鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 キャベツ スパゲティー 合挽ミンチ 玉ねぎ フライドポテト 卵 わかめ(国) 青ねぎ コンソメ
30日(火)	カレーうどん 大根おかか和え おにぎり	細うどん 牛肉 玉ねぎ 白ねぎ うす揚げ バーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ 大根 人参 ツナ缶 花かつお 白ごま
31日(水)	白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ ちくわの甘辛炒め 味噌汁 キムチ	骨なしホキ 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 中華スープ 片栗粉 マカロニ 胡瓜 (冷)コーン 刻みハム (冷)ちくわ つきこん(国) 白ごま 大根 うす揚げ キムチ

29日(月)　高校3年生卒業お祝いバイキング　鶏肉の唐揚 エビフライ ミートスパゲティ フライドポテト サラダ 卵スープ フルーツヨーグルト おにぎり