

# 1月の献立表

建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
9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	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)
10日(木)	カレーライス サラダ 牛乳	牛肉 人参 じゃが芋 玉葱 パ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 キャベツ 胡瓜 (冷)コーン 赤パプリカ 牛乳
11日(金)	あんかけラーメン イカの天麩羅 れんこんサラダ おにぎり	中華そば 豚バラスライス 色板 人参 (冷)絹さや 玉葱 キャベツ 太もやし カットきくらげ 醤油ラーメンスープ 片栗粉 ロールイカ 小麦粉 卵 水煮れんこん 人参 白ごま
12日(土)	キムチロールカツ ひじきと大豆の炒り煮 三色ナムル 味噌汁 《PTA試食会》 キムチロールカツ ひじきと大豆の炒り煮 おでん風煮物 三色ナムル 味噌汁	豚ロース キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ ひじき 人参 うす揚げ 水煮大豆 水煮れんこん 小松菜 太もやし 人参 白ごま 南瓜 うす揚げ 《PTA試食会追加分》 卵 (冷)ちくわ 大根 出し昆布
15日(火)	鮭の塩焼き ポテトカレーサラダ 切り干し大根煮 味噌汁 キムチ	骨なし鮭 大葉 じゃが芋 (冷)コーン 刻みハム カレー粉 干切大根 人参 うす揚げ おつゆ麩 青ねぎ キムチ
16日(水)	散らし寿司 きつねうどん	高野豆腐 人参 干し椎茸 ちりめん さくらでんぶ 卵 刻みのり ピンク甘酢生姜 細うどん 色板 すし揚げ わかめ(国) 青ねぎ 出汁昆布
17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 キムチ	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 干椎茸 卵 わかめ(国) 胡瓜 ちくわ 大根 うす揚げ キムチ
18日(金)	甘酢肉団子 ひじきの炒り煮 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 ひじき 人参 うす揚げ 水煮大豆 大根 白ごま 豆腐 青ねぎ
19日(土)	木の葉丼 肉わかめうどん	玉葱 色板 うす揚げ 卵 青ねぎ 細うどん 牛肉 ごぼう 人参 わかめ(国) 青ねぎ 出し昆布
21日(月)	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
22日(火)	キムチチゲ れんこんはさみ揚げ 韓国のり	豚肉 白菜 玉葱 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 玉葱 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のり
23日(水)	鯖の韓国煮 南瓜の天ぷら 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 南瓜 小麦粉 卵 ブロッコリー 花かつお 玉ねぎ うす揚げ キムチ
24日(木)	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 ちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
25日(金)	ひじき入りコロケ 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
28日(月)	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 キムチ	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 キムチ
29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 パ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
30日(水)	鶏肉のからあげ ミートスパゲティ フライドポテト 卵(とろみ)スープ	鶏もも肉 にんにく 土生姜 片栗粉 卵 キャベツ スパゲティ 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
31日(木)	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

30日(水) 高校3年生卒業お祝いバイキング 鶏肉の唐揚げ エビフライ ミートスパゲティ フライドポテト  
サラダ 卵(とろみ)スープ フルーツヨーグルト おにぎり



都合により、献立が変更になる場合があります。