



# 1月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
8日(水)	きのこの炊込みご飯 あんかけ鶏卵うどん	えのき茸 しめじ えりんぎ うす揚げ 人参 細うどん 卵 鶏もも肉 青ねぎ 出し昆布 土生姜 片栗粉
9日(木)	キムチロールカツ 炊き合わせ 紅白ナムル 味噌汁	豚ロース薄切り肉 キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 南瓜 高野豆腐 大根 金時人参 白ごま 白菜 うす揚げ
10日(金)	十六穀米 鯖の塩焼き 野菜のかき揚げ 切干大根煮 味噌汁 キムチ	十六穀米 塩さば 大葉 ちくわ さつま芋 玉葱 卵 小麦粉 干切大根 人参 うす揚げ おつゆ麩 青ねぎ キムチ
11日(土)	カレーライス グリーンサラダ フルーツ <PTA試食会> カレーライス グリーンサラダ フルーツ ポテトのチーズ焼き	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パーモンドカレールー ジャワカレールー インドカレールー キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤) パプリカ(黄) 卵 みかん <PTA試食会 追加分> じゃが芋 ミックスチーズ 人参 玉葱
14日(火)	チキンカツ スパゲティサラダ こんにやくの甘辛煮 味噌汁 キムチ	鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティ 胡瓜 人参 卵 つきこんにやく(国) パプリカ(黄) 白ごま えのき茸 青ねぎ キムチ
15日(水)	塩豚じゃが もやしの卵炒め わかめの酢の物 味噌汁 キムチ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 青ねぎ にんにく 太もやし 干椎茸 卵 わかめ(国) 胡瓜 竹輪 大根 うす揚げ キムチ
16日(木)	鶏そぼろ丼 天ぷら すまし汁	鶏ももミンチ 玉葱 干椎茸 人参 卵 紅生姜 土生姜 えび小 鶏むね肉 南瓜 卵 素麺 青ねぎ
17日(金)	マーボー野菜 バンバンジーサラダ キャベツのごま和え 吸い物	豚ミンチ じゃが芋 玉葱 茄子 人参 青ねぎ 鶏むね肉 胡瓜 人参 春雨 キャベツ 白ごま 豆腐 青ねぎ
20日(月)	十六穀米 鯖の韓国煮 南瓜の天ぷら 小松菜のおかか和え 味噌汁 キムチ	十六穀米 鯖 土生姜 大根 南瓜 ピーマン 小麦粉 卵 小松菜 花かつお 玉葱 うす揚げ キムチ
21日(火)	甘酢肉団子 大学芋 ナムル 味噌汁	豚ミンチ 玉葱 卵 パン粉 玉葱 人参 ピーマン 水煮筍 干椎茸 にんにく さつま芋 はちみつ 黒ごま 大根 みつば 白ごま 豆腐 青ねぎ
22日(水)	けんちん風うどん さつま芋のごま天 おにぎり	細うどん 鶏もも肉 大根 人参 うす揚げ つきこんにやく(国) 青ねぎ 出し昆布 さつま芋 小麦粉 卵 黒ごま 白ごま
23日(木)	キムチチゲ れんこんの挟み揚げ 韓国のみ	豚肉 白菜 玉ねぎ たら 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 土生姜 にんにく 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のみ
24日(金)	ビビンバ トック 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 卵 鶏もも肉 大根 人参 干椎茸 青ねぎ トック もみのり 卵 キムチ
27日(月)	白身魚のフライ ポテトサラダ 切干炒り煮 味噌汁 キムチ	骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ じゃが芋 人参 胡瓜 卵 切干大根 人参 うす揚げ (冷)竹輪 わかめ(国) 青ねぎ キムチ
28日(火)	カレーコロッケ 豆腐サラダ 白菜のお浸し 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉葱 合挽ミンチ カレー粉 小麦粉 卵 パン粉キャベツ 豆腐 胡瓜 わかめ(国) しらす 白菜 花かつお おつゆ麩 うす揚げ キムチ
29日(水)	木の葉丼 きつねうどん	玉葱 色板 うす揚げ 卵 青ねぎ 細うどん すし揚げ 色板 わかめ(国) 青ねぎ 出し昆布
30日(木)	鶏の唐揚げ サラダ 焼きそば 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 卵 片栗粉 キャベツ 胡瓜 人参 焼きそば キャベツ 人参 玉ねぎ 豚ばらスライス 青のり粉 花かつお フレンチポテト 卵 干椎茸 青葱 コンソメ
31日(金)	ミンチカツ 三色ナムル ちくわの甘辛炒め 味噌汁 キムチ	合挽ミンチ 玉葱 卵 パン粉 キャベツ 大根 人参 小松菜 白ごま (冷)ちくわ つきこんにやく(国) 白ごま 豆腐 青葱 キムチ

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園  
6日(月) オムライス 和風サラダ 味噌汁  
鶏肉 玉葱 人参 本しめじ ピーマン 卵 大根 人参 胡瓜 しらす  
キャベツ うす揚げ

こども園  
18日(土) タコライス 根菜サラダ 卵スープ  
合挽肉 玉ねぎ キャベツ カレー粉 玉ねぎ トマトホール缶 切干大根  
人参 胡瓜 さつま芋 白ごま 黒ごま 卵 青ねぎ

こども園  
25日(土) トマトソースパスタ ポテトカレーサラダ  
白菜スープ おにぎり  
スパゲティ 豚ばら肉 玉葱 本しめじ にんにく トマトホール缶 じゃが芋  
胡瓜 卵 カレー粉 白菜 人参 白ごま

高校3年生  
30日(木) 高校3年生お祝いバイキング  
鶏の唐揚げ エビフライ フライドポテト サラダ 卵(とろみ)スープ 焼きそば  
タコライス マカロニグラタン フルーツヨーグルト 白ごはん

