

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(木)	挽肉ガーリック炒飯 いか&じゃが芋の唐揚げ 和風ポトフ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)コーン バター にんにく ロールイカ じゃが芋 小麦粉 卵 ベーコン 大根 玉ねぎ 人参
10日(金)	チキンカツ 煮物(大根・こんにやく・ちくわ) 白菜のおかか和え 味噌汁	鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 大根 板こんにやく(国) 煮込みちくわ 白菜 人参 花かつお うす揚げ 青ねぎ
11日(土)	きつねわかめうどん 炊き込みご飯 漬物	細うどん すし揚げ わかめ(国) 色板かまぼこ 青ねぎ 出し昆布 鶏むね肉 人参 ごぼう(国) えのき茸 沢庵
14日(火)	ポークチャップ 金平ごぼう スパゲティサラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン キャベツ ごぼう(国) 人参 白ごま スパゲティ (冷)グリーンピース 卵 豆腐 青ねぎ
15日(水)	カレーライス コーンサラダ	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 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 (冷)コーン パプリカ(赤) わかめ(国)
16日(木)	《パン給食》 パン クリームシチュー 一口カツ みかん	バターロール 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 普通牛乳 クリームシチュールー 豚ロースカツ肉 (冷)れんこん 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ みかん
17日(金)	キムチチゲ れんこん挟みフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ なら 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 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
20日(月)	木の葉丼 蒸し鶏サラダ にゅう麺	色板かまぼこ うす揚げ 玉ねぎ 干しいたけ 卵 青ねぎ 鶏むね肉 太もやし わかめ(国) 胡瓜 そうめん 花麩 青ねぎ
21日(火)	豚じゃが フライビーンズ キャベツのしらす和え 味噌汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく(国) (冷)グリーンピース 水煮大豆 白ごま キャベツ しらす うす揚げ 青ねぎ
22日(水)	十六穀米 鯖の竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ 大根の塩吹き昆布和え すまし汁 キムチ	骨なしさば 土生姜 片栗粉 キャベツ 高野豆腐 (冷)グリーンピース 卵 大根 塩吹き昆布 花麩 青ねぎ キムチ
23日(木)	煮込みハンバーグ・デミグラスソース 切り干し大根の炒り煮 チンゲン菜とベーコンのソテー すまし汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム缶 ビーフシチュールー 切り干し大根 うす揚げ 人参 チンゲン菜 ベーコン はんぺん 青ねぎ
24日(金)	ピピンバ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま キムチ
27日(月)	トック 鶏肉のジョン おにぎり キムチ	鶏もも肉 大根 人参 干しいたけ 青ねぎ トック もみのり 卵 鶏むね肉 小麦粉 卵 キャベツ 白ごま キムチ
28日(火)	鶏肉の照り焼き ひじき豆 もやしのごま和え すまし汁	鶏もも肉 キャベツ ひじき 人参 突きこんにやく(国) 水煮大豆 太もやし 人参 白ごま 豆腐 青ねぎ
30日(木)	ひじき入りコロッケ さつま揚げの甘辛炒め 小松菜のナムル 味噌汁	じゃが芋 玉ねぎ 牛ミンチ 豚ミンチ ひじき 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ さつま揚げ 突きこんにやく(国) ピーマン 小松菜 人参 白ごま そうめん 青ねぎ
31日(金)	けんちん風うどん 大学芋 おかかおにぎり	細うどん 鶏もも肉 大根 人参 うす揚げ 突きこんにやく(国) 青ねぎ 出し昆布 さつま芋 はちみつ 黒ごま 花かつお

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)	ポークビーンズ 春雨サラダ おにぎり	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース ホールトマト缶 春雨 ポークハム 人参 わかめ(国) 白ごま
こども園 7日(火)	ヤンニョムフィッシュ ピーマンの挽肉炒め 大根のさっぱり和え 味噌汁	骨無しホキ 小麦粉 片栗粉 にんにく 土生姜 キャベツ 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 人参 おつゆ麩 青ねぎ
こども園 8日(水)	肉団子の中華あん 厚揚げの味噌炒め もやしの磯和え すまし汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 水煮たけのこ きくらげ 片栗粉 厚揚げ キャベツ 太もやし もみのり 花麩 青ねぎ
こども園 18日(土)	チキンライス ポテトサラダ スープ	鶏むね肉 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 本しめじ じゃが芋 胡瓜 卵 キャベツ (冷)コーン
こども園 25日(土)	お好み焼き 豆腐サラダ 味噌汁	キャベツ 豚ミンチ むきえび 青ねぎ 天かす お好み焼き粉 卵 青のり粉 花かつお 豆腐 大根 わかめ(国) 胡瓜 太もやし 青ねぎ
こども園 29日(水)	豚肉のカレーソテー 白菜とハムのコンソメ煮 大根サラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ にんにく カレー粉 白菜 ポークハム 大根 胡瓜 おつゆ麩 青ねぎ