

# 1月こんだてひょう

日	曜日	主食	牛乳	献立名	献立について	主な材料			平均エネルギー kcal
						主に血や肉や骨になる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える	
8	水	 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとポテトのサラダ	3学期最初の給食です。今年もよろしくお願ひ致します	牛乳,ぎゅうにく,豆乳,ロースハム	むぎごはん,油,こむぎこ,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,えだまめ,かぼちゃ,コーン	715
9	木	 ごはん 少なめ	牛乳	きつねうどん ゆで豚サラダ 味付けのり	【きつねうどん】白菜や大根が入ったうどんに、甘辛く味付けした油揚げをのせます	牛乳,あぶらあげ,ぶたにく,のり	ごはん,うどん,さとう	ほししいたけ,はくさい,だいこん,ねぎ,しょうが,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	692
10	金	 ごはん	牛乳	白玉雑煮 ブリの照り焼き くろまめ 紅白なます	【正月料理】正月料理をとり入れた給食です。	牛乳,とりにく,かまぼこ,ぶり,くろまめ	ごはん,しらたまもち,さとも,さとう	ごぼう,こまつな,だいこん,にんじん,レモン果汁	707
14	火	 きなこ揚げパン	牛乳	肉だんごスープ ツナとわかめのサラダ	【きなこ揚げパン】給食室でコッペパンを揚げて、きな粉をまぶします	牛乳,きなこ,とりにく,わかめ,ツナ	コッペパン,油,さとう,はるさめ,ごま油	たまねぎ,にんじん,ちんげんさい,えのきたけ,ブロッコリー,キャベツ	748
15	水	 ごはん	牛乳	豚汁 茎わかめの炒め煮 サバの塩焼き	【茎わかめの炒め煮】給食では、乾燥した茎わかめを戻して炒め煮にしています。	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,きわかめ,とりにく,まるてん,さば	ごはん,さとも,さとう,油	こまつな,だいこん,はくさい,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,しょうが,こんにやく,さやいんげん	672
16	木	 ミニミルクパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ グリーンサラダ	【トマトクリームスパゲティ】トマト味のスパゲティに牛乳や生クリームを入れています。	牛乳,ベーコン,スキムミルク	ミルクパン,スパゲティ,こめこ,油,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト,しめじ,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,コーン,キャベツ,きゅうり	686
17	金	 ごはん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうぎ しそ味ひじき	【八宝菜】色々な食べ物が入っているので、うまみの相乗効果でおいしい味になります	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,いか,えび,うずらたまご,ひじき	ごはん,油	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ,たけのこ	723
20	月	 ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ 牛乳ゼリー いちごソース	【牛乳ゼリー いちごソース】手作りのデザートです。いちごジャムのソースをのせます	牛乳,とうふ,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,みそ,たまご,やきぶた	ごはん,油,はるさめ,ごま油,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,にら,ほししいたけ,にんにく,もやし,きゅうり,キャベツ	737
21	火	 ごはん	牛乳	ぎつまいものみそ汁 ぎせい豆腐 ブロッコリーのツナあえ	【ぎせい豆腐】つぶした豆腐に、肉や野菜、卵を混ぜて焼きます	牛乳,あぶらあげ,わかめ,みそ,とりにく,とうふ,たまご,ツナ	ごはん,ぎつまいも,油,さとう,ノンエッグマヨネーズ	こまつな,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	685
22	水	 麦ごはん	牛乳	キーマカレー コーンサラダ	【キーマカレー】ひき肉を使ったカレーをキーマカレーと呼びます	牛乳,ぶたミンチ,ぎゅうミンチ,だいず,ロースハム	むぎごはん,さとう,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,きりぼしだいこん,しょうが,えだまめ,ほしぶどう,きゅうり,キャベツ,コーン	724
23	木	 黒糖パン(小さめ)	牛乳	クラムチャウダー ハンバーグトマトソース 花野菜の甘酢あえ	【花野菜の甘酢あえ】花野菜の、ブロッコリーとカリフラワーを甘酢であえています	牛乳,あさり,ぶたミンチ	黒糖パン,油,じゃがいも,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,トマト,ブロッコリー,カリフラワー	734
24	金	 ごはん	牛乳	煮ぐい はものかば焼き風 白和え	【煮ぐい】中津の郷土料理です。温めなおして2度食することからこの名前がつきました	牛乳,とりにく,まるてん,あつあげ,はも,のり,とうふ,みそ	ごはん,さとも,さとう,油,ごま	ごぼう,こんにやく,にんじん,しろねぎ,ほししいたけ,だいこん,しょうが,ほうれんそう,キャベツ	747
27	月	 ごはん	牛乳	だんご汁(手延べ) いわしカボスレモン煮 なばっぴーあえ	【だんご汁(手延べ)】小麦粉をこねて、手延べのだんご汁を作ります	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,いわし	ごはん,こむぎこ,さとも,さとう,ごま,ごま油	ほししいたけ,だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう	723
28	火	 パン(小さめ)	牛乳	カレースープ オーロラクジラ やせうま	【オーロラクジラ】揚げた鰹に、ケチャップ、ソースで味付けします	牛乳,ベーコン,くじら,きなこ	コッペパン,油,じゃがいも,さとう,やせうまめん	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,しょうが,ピーマン	774
29	水	 とりめし	牛乳	すまし汁 コロケ ごまあえ	【すまし汁】大分県産のしいたけをねりこんだ「しいたけ麩」が入っています	牛乳,とりにく,わかめ,とうふ	ごはん,さとう,油,ぶ,ごま	ごぼう,はくさい,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	660
30	木	 ウインナーパン	牛乳	クリームシチュー フルーツポンチ	【ウインナーパン】パンにウインナーをはさみ、ケチャップとチーズをかけて焼きます	牛乳,ウインナー,チーズ,とりにく,ベーコン	コッペパン,バター,じゃがいも,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン,もも,パイン	763
31	金	 ごはん	牛乳	わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	【ヤンニョムチキン】韓国風のとりから揚げです。甘辛いタレをからめています	牛乳,わかめ,とうふ,とりにく	ごはん,ごま,ごま油,さとう	ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,もやし,きりぼしだいこん,にんじん	689

\*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。