

### 1月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10日 (火)	885 kcal	鶏天	鶏むね肉、ガーリックパウダー、土生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、米油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		五色和え	にんじん、きゅうり、大根、さとう、しょうゆ、塩、酢、ごま
		黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
11日 (水)	898 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さごしの西京焼き	さごし、白みそ、みそ、みりん、酒
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、竹輪、こんにゃく、米油、さとう、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう
		あん団子	白玉団子、ゆで小豆、さとう
12日 (木)	831 kcal	とんかつ キャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油 キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		漬け物	きゅうり漬け
13日 (金)	773 kcal	中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ、みりん、ごま
16日 (月)	811 kcal	肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	パイナップル缶
17日 (火)	905 kcal	鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、マーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップ
		マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
19日 (木)	846 kcal	チーズ	チーズ
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、米油、鶏挽肉、さとう、しょうゆ
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくわん、塩、ごま
20日 (金)	927 kcal	フルーツ	黄桃缶
		キーマカレー	豚挽肉、土生姜、酒、米油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		コーンサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
漬け物	福神漬け		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
23日 (月)	768 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		切干大根のごま和え	切干大根、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
24日 (火)	867 kcal	冬野菜マーボー	豆腐、豚挽肉、土生姜、白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
25日 (水)	764 kcal	京田ごはん	鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒
		白身魚の黄金焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
		もやし炒め	豚肉、ニラ、太もやし、キャベツ、塩、こしょう、中華の素、米油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
26日 (木)	918 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		フルーツ	みかん缶
27日 (金)	925 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
30日 (月)	846 kcal	シイラのフライ、かけソース	シイラ、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
31日 (火)	838 kcal	抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、片栗粉
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶		
スーミータン	卵、鶏挽肉、玉ねぎ、裏ごしコーン、パセリ、中華の素、塩、こしょう、しょうゆ		

