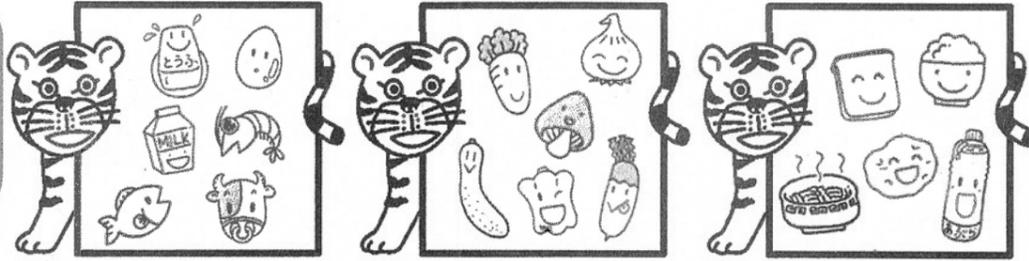


2022ねん 1がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
11 火	ぶりの揚げ照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 白みそ みそ だし昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 かぶ ごぼう 金時にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 里芋 白玉もち
12 水	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	牛肉 なんと 削り節 塩蔵わかめ 鶏卵 木綿豆腐 だし昆布	にんじん ごぼう しらたき たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぷん
13 木	大根といかの煮物 ブロッコリーのゆず香和え ちやんこ汁	いか 鶏つくね 油揚げ スープベース	だいこん ブロッコリー ゆず果汁 はくさい にんじん いら	三温糖 上白糖
14 金	焼き魚(たい) 黒豆煮 豚汁	たい 乾燥黒豆 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん こんにやく ごぼう だいこん 葉ねぎ	上白糖
17 月	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 白菜のクリーム煮	鶏肉 ポークウィンナー コンソメ 調理用牛乳 スープベース	バジルペースト たまねぎ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ はくさい マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 有塩バター
18 火	さんまのかぼす煮 水菜とたくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	さんまかぼすレモン煮 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	水菜 干切だいこん漬け にんじん たまねぎ さやいんげん	いりごま 三温糖
19 水	豆乳タンタンメン (中学校のみ)たまご焼き ぼんかん	豚ひき肉 豆乳 スープベース たまご焼き	もやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ ぼんかん	米ぬか油 グラニュー糖 ごま油 冷凍中華麺
20 木	カレーライス こんにやくサラダ	牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご サラダこんにやく きゅうり キャベツ	米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク
21 金	淡路たまねぎコロッケ おひたし 味付けのり ちよぼ汁(小袋花かつお)	ささげ 煮干し だし昆布 みそ 花かつお 味付けのり	こまつな もやし ずいき	淡路たまねぎコロッケ 米ぬか油 上白糖 白玉団子
24 月	かす汁うどん ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	さけ 油揚げ みそ 煮干し 茶かまぼこ	にんじん ごぼう 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	冷凍うどん 酒かす マヨネーズ
25 火	春巻き こふさいも かにとレタスのスープ	春巻き ずわいがに スープベース	たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油 じゃがいも
26 水	淡路島牛丼 あわじ花サラダ(小袋ごまドレッシング) みかんゼリー	牛肉 おつゆふ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しらたき 食用キンセンカ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし みかんゼリー	米ぬか油 三温糖 ごまドレッシング
27 木	姫路おでん ひねぼんサラダ	豚肉 おさかな丸天 焼き竹輪 削り節 鶏肉	にんじん だいこん こんにやく しょうが きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁	じゃがいも 三温糖 上白糖
28 金	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ぼたん汁 ふりかけ	鶏肉 猪肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん さやいんげん はくさい ごぼう 根菜ねぎ	さつまいも でんぷん 三温糖 米ぬか油 胚芽ふりかけ
31 月	鮭と野菜のレモンバター焼き ミネストローネスープ	さけ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ レモン果汁 にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 有塩バター ABCマカロニ じゃがいも

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。