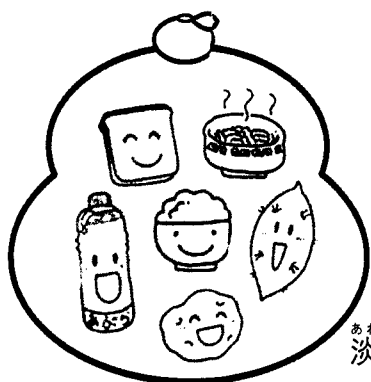
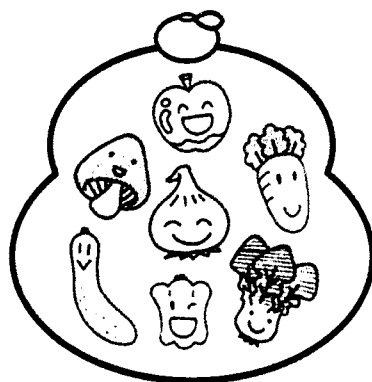
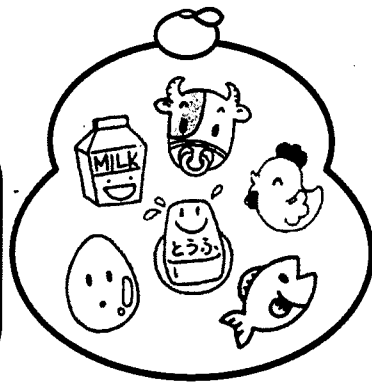


2023ねん 1がつの
えいようしどうひょう



(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水	昆布うどん(小袋とろろ昆布) 海と畑のサラダ りんごジャム	鶏肉 油揚げ 出し昆布 なると 削り節 とろろ昆布 まぐろ油揚げ 乾しひじき	はくさい 乾しいたけ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	冷凍うどん 上白糖 りんごジャム
12木	焼き魚(たい) 紅白なます 白玉雑煮	たい 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 金時にんじん ごぼう 葉ねぎ	上白糖 里芋 白玉もち
13金	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 すり身団子スープ	鶏肉 野菜ミックスボール スープベース	にんじん さやいんげん 葉ねぎ チンゲンサイ	さつまいも でんぷん 米ぬか油 三温糖
16月	魚(かれい)のカレー揚げ 添え野菜 白菜のクリーム煮	かれい 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ マッシュルーム	でんぷん 米ぬか油 マカロニ 有塩バター 小麦粉
17火	鶏肉の柚庵焼き 小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し	ゆず果汁 こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 でんぷん じゃがいも
18水	牛肉とごぼうのうま煮 ばち汁	牛肉 なると 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう しらたき たけのこ水煮 乾しいたけ さやいんげん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 ばちそうめん
19木	ポークビーンズ ピッコロサラダ(小袋和風ドレッシング)	豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース チキンハム	たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ キャベツ だいこん えだまめ	米ぬか油 ペンネマカロニ 上白糖 じゃがいも 和風ドレッシング
20金	親子丼 チンゲンサイのいろどり和え	鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖
23月	ツナサンド(小袋マヨネーズ) ミネストローネスープ	まぐろ油揚げ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし レモン果汁 トマト缶 パセリ	ごま油 米ぬか油 マヨネーズ じゃがいも ABCマカロニ
24火	焼き魚(ぶり) ほうれんそうの和え物 かす汁	ぶり 豚肉 油揚げ みそ 出し昆布 削り節	ほうれんそう にんじん かぶ ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油 里芋 酒かす
25水	播州ラーメン たまご焼き ぼんかん	鶏肉 焼豚 スープベース たまご焼き	にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ とうもろこし きくらげ ぼんかん	米ぬか油 ごま油 冷凍蒸し中華めん
26木	豚丼 黒豆といりこのごまがらめ	豚肉 おつゆふ かえりちりめん 蒸し黒豆	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 さつまいも 上白糖 でんぷん いりごま
27金	鶏肉のなるとオレンジソース ブロッコリーのゆず香和え ちよぼ汁(小袋花かつお)	鶏肉 ささげ 煮干し みそ 出し昆布 花かつお	ブロッコリー ゆず果汁 ずいき	でんぷん 米ぬか油 なるとオレンジマーマレード 上白糖 白玉団子
30月	春巻き キャベツのレモン和え かにとレタスのスープ	春巻き ずわいがに スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ レタス セロリー	米ぬか油 上白糖
31火	カレーライス じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん マッシュルーム たまねぎ りんご ケチャップ キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ごま油 ココナツミルク

※〇印は、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。