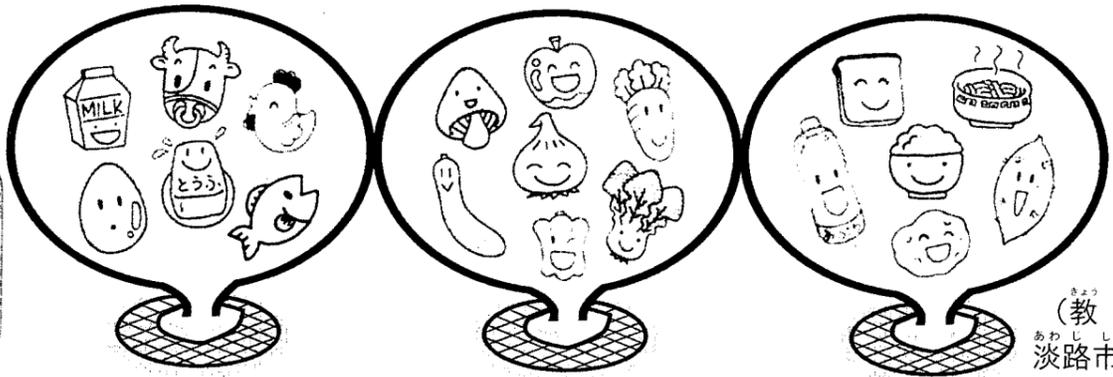


2024ねん 1がつの  
えいようしどうひょう



(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)
10 水	ポークビーンズ こんにやくサラダ	豚肉 蒸し大豆 ベーコン スープベース 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトピューレ サラダこんにやく きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ 上白糖 ごま油
11 木	ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぶり 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 でんぷん 里芋 もち
12 金	酢豚 もずくスープ	豚肉 うずら 卵 水煮 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン パインアップル缶 えのきたけ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
15 月	インディアン焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖
16 火	ユーリンチー (NEW) 小松菜の中華和え かきたま汁	鶏肉 塩蔵わかめ なた 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんにく こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
17 水	焼き魚(くろだい) ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁 やさいふりかけ	くろだい 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ やさいふりかけ	上白糖
18 木	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ なら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ いりごま 上白糖
19 金	みそおでん チンゲンサイのいろどり和え	鶏肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 みそ ポークハム	にんじん だいこんこんにやく キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも 三温糖 上白糖
22 月	チリコンカン ささみサラダ	豚ひき肉 蒸し大豆 鶏ささみ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
23 火	さわらのスタミナごま揚げ 白菜のぼん酢和え 高野豆腐の卵とじ	さারা 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	にんにく はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん	でんぷん いりごま 米ぬか油 三温糖
24 水	播州ラーメン ひねぼんサラダ	鶏肉 焼豚 スープベース	にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ きゅうり とうもろこし きくらげ キャベツ ゆず果汁	冷凍蒸し中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖
25 木	淡路牛のハンバーグ(和風ソース) 小松菜のおかか和え ちよぼ汁(小袋花かつお)	淡路牛ハンバーグ ささげ かつお節 煮干し 出し昆布 みそ 花かつお	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ こまつな ずいき	上白糖 でんぷん 白玉団子
26 金	猪肉のカレーライス (NEW) 黒豆と枝豆のサラダ (NEW)	猪肉 豚肉 ちりめんじゃこ 蒸し黒豆	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ 枝豆	米ぬか油 ごま油 カレーフレーク じゃがいも ココナッツミルク
29 月	ハムステーキ(デミグラスソースかけ) カリフラワーのカレー味 かにとレタスのスープ	ポロニアステーキ ずわいがに スープベース	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぷん
30 火	ぼっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	牛すじ 削り節 鶏肉 油揚げ みそ 出し昆布	こんにやく しょうが もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 米ぬか油 里芋 酒かす
31 水	豚肉とキムチの炒め物 ばち汁	豚肉 なた 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 節そうめん

※○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。