

2023ねん 2がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
あわじしりつきゅうしよく
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)
1 水	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐 削り節 塩蔵わかめ 出し昆布	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖
2 木	ポークチャップ きゅうりとわかめの酢のもの もやしのスープ	豚肉 カットわかめ 糸かまぼこ ベーコン スープベース	たまねぎ えだまめ パセリ ケチャップ きゅうり もやし にんじん とうもろこし	米ぬか油 三温糖 でんぶん 上白糖 いりごま
3 金	いわしの蒲焼き みずなのごま和え さつま汁 節分豆	いわし 豚肉 みそ 煮干し 大豆	みずな 水菜 はくさい こんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 うめごはん いりごま さつまいも
6 月	ちゃんこうどん 海と畑のサラダ	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 まぐろ油漬 乾しひじき	ごぼう ぶなしめじ にんじん こんにやく はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖 げんりょうパン
7 火	木の葉丼 チンゲンサイのいりどりと和え デコポン(個包装)	焼きかまぼこ 削り節 おつゆふ 鶏卵 チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし デコポン	三温糖 上白糖
8 水	鶏肉のさつぱり煮 ポトフ	鶏肉 ウィナー スープベース	しょうが キャベツ かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー	マカロニ グラニュー糖 三温糖 でんぶん ミニあげパン じゃがいも 米ぬか油
9 木	カツめし ポイルキャベツ 根菜汁	豚肉 鶏卵 油揚げ みそ 煮干し	ケチャップ キャベツ だいこん れんこん にんじん 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 さつまいも
10 金	さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ	さば みそ 塩蔵わかめ 鶏つくね スープベース	しょうが 干切だいこん漬 きゅうり はくさい チンゲンサイ	三温糖 いりごま
13 月	ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんのサラダ (小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ	鶏のハンバーグ ちりめんじゃこ ベーコン スープベース	ケチャップ だいこん ほうれんそう セロリー きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	上白糖 ごま油 かんきつドレッシング
14 火	さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁	さわら みそ 乾燥湯葉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	チンゲンサイ とうもろこし にんじん 葉ねぎ	三温糖
15 水	豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	だいこん にんじん さやいんげん 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ゆず果汁 もやし	三温糖 ごま油 いりごま 上白糖
16 木	竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん	焼き竹輪 あおのり 鶏肉 出し昆布 削り節	しゅんぎく はくさい にんじん だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 いりごま 上白糖 すいとん
17 金	淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー	淡路ビーフ 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ レモンゼリー	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油
20 月	みそラーメン 海藻サラダ いちごジャム	豚肉 白みそ みそ 鶏ささみ 赤まふのり 赤つのまた わかめ 白しきのり 赤とさか 茎わかめ	はくさい にんじん たまねぎ もやし きくらげ 葉ねぎ きゅうり	いちごジャム 上白糖 冷凍蒸し中華麺 ごま油 でんぶん 米ぬか油
21 火	金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁	金目鯛 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖
22 水	ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ (小袋和風ドレッシング) 白菜のクリームスープ	ポテトとお米のささみカツ コンソメ ちりめんじゃこ ポークハム 調理用牛乳 スープベース	ブロッコリー キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん パセリ	米ぬか油 ごま油 でんぶん 和風ドレッシング
24 金	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 キャベツ マッシュルーム ケチャップ りんご こんにやく寒天 きゅうり	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク 上白糖 ごま油
27 月	えびのチリソース キャベツのレモン和え たまねぎのスープ	むきえび コンソメ スープベース ベーコン	しょうが 根深ねぎ レタス パセリ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ ケチャップ	でんぶん 米ぬか油 上白糖
28 火	中華丼 ライスパスタサラダ	豚肉 うずら卵水煮 スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ にんじん きゅうり 葉ねぎ しょうが 黄ピーマン	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん ライスパスタ

※○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。