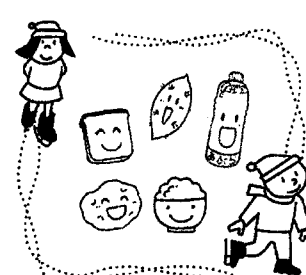


2021 ねん 2がつの
えいようしどうひょう



(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月	えびカツサンド 添え野菜 (小袋とんかつソース) じゃがいものスープ	えびカツ ベーコン スープベース コンソメ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー	米ぬか油 じゃがいも
2火	いわしの梅煮 水菜のごま和え あわ神七福汁 節分豆	いわしの梅煮 牛肉 みそ 煮干し 節分豆	もやし 水菜 はくさい たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	いりごま 上白糖
3水	親子丼 春雨サラダ デコポン(個包装)	鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり デコポン	米ぬか油 三温糖 上白糖 はるさめ いりごま ごま油
4木	魚(すずき)の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 けんちん汁	すずき切身 鶏肉 木綿豆腐 だし昆布 削り節 油揚げ	こまつな だいこん にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖 里芋 ごま油
5金	カツめし ポイルキャベツ たまねぎのみそ汁	豚肉 鶏卵 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	ケチャップ キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油
⑧月	カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	豚肉 油揚げ 削り節 チキンハム	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク かんきつドレッシング
9火	ふくの唐揚げ 水菜と大根のさっぱり和え 淡路ビーフのすき焼き煮	ふぐ切身 淡路ビーフ 冷凍焼き豆腐 おつゆふ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 水菜 根深ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 三温糖
⑩水	トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー	いちごジャム じゃがいも
12金	ビビンバ(肉、野菜・錦糸卵) ふのみそ汁	牛肉 錦糸卵 油揚げ 塩蔵わかめ おつゆふ だし昆布 削り節 みそ	葉ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油
⑮月	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 にら 葉ねぎ みかん缶 黄桃缶 パインアップル缶 ナタデココ	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖 アガーカクテル
16火	みそおでん ほうれんそうのいろどり和え	鶏肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 みそ 糸かまぼこ	にんじん だいこん ほうれんそう こんにゃく ぶなしめじ キャベツ	じゃがいも 三温糖 上白糖
⑰水	お好み焼き 鶏団子のはりはり汁 ふりかけ	豚肉 鶏卵 あおのり 鶏つくね 塩蔵わかめ だし昆布 削り節 よくかむふりかけ	キャベツ 葉ねぎ 水菜 もやし にんじん 乾しいたけ	米ぬか油 小麦粉 長いも
18木	タッカンジョン 小松菜のナムル トックスープ	鶏肉 スープベース	にんにく こまつな 大豆もやし にんじん えのきたけ にら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 いりごま ごま油 トック
19金	手巻きずし (卵、ウィンナー、竹輪、ツナ、 小袋マヨネーズ、焼きのり) 豆腐のすまし汁	手巻き卵 ウィンナー 焼き竹輪 焼きのり 木綿豆腐 乾燥湯葉 まぐろ油漬 だし昆布 削り節	キャベツ きゅうり にんじん みつば	三温糖 マヨネーズ
⑳月	春巻き ブロッコリーのゆず香和え かにとレタスのスープ	春巻き ずわいがに スープベース	ブロッコリー ゆず果汁 たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油 上白糖
㉒水	セルフサンド(キーマカレー) ポトフ	豚ひき肉 牛ひき肉 煮し大豆 ウィンナー スープベース	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく かぶ ケチャップ キャベツ セロリー	米ぬか油 じゃがいも フルーツチャツネ 小麦粉
25木	鶏肉と里芋の揚げ煮 かす汁	鶏肉 さけ角切り 油揚げ みそ だし昆布 削り節	乾燥カリカリ梅 にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん ごぼう 葉ねぎ	里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖 酒かす
26金	豚肉のアップルソース さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) 魚麵のすまし汁	豚肉 魚麵 乾燥湯葉 だし昆布 削り節	たまねぎ りんご ケチャップ キャベツ にんじん きゅうり 葉ねぎ	米ぬか油 さつまいも ごまドレッシング 上白糖

※○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。