



1月の献立



平成28年1月

那賀町相生学校給食センター

日曜	こんだてないよう	ざいりょうめい			
		あか (ちやにくになる)	き (ねつやちからになる)	みどり (からだのちようしをととのえる)	
8 金	なると 鳴門カレー	牛乳 フルーツヨーグルト和え ふくじんづ 福神漬	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ヨーグルト	こめ さつまいも おしむぎ あぶら	ほうれんそう れんこん 切り たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイ おうとう ふくじんづけ
12 火	こがね 小型黒糖パン	牛乳 ちから 力うどん ちくわ 竹輪の磯辺揚げ	かまぼこ ちくわ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう あおのり	くろざとう さとう うどん こむぎこ もち あぶら パン	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ
13 水	まぎ 麦ごはん	あげだし 豆腐 のっぺい汁	とうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら こめ さといも さとう おしむぎ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ
14 木	おがね お花ポットツグ	牛乳 おふう 洋風煮 サラダ	フランクフルト ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ドレッシング パン じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー はくさい カリフラワー
15 金	まぎ 麦ごはん	牛乳 サワラのみそ焼き ごま和え すまし汁	サワラ みそ ちくわ かにかま わかめ ぎゅうにゅう	ふ おしむぎ こめ さとう ごま	もやし こまつな たまねぎ しめじ にんじん
18 月	まぎ 麦ごはん	牛乳 たいこん 大根のそぼろ煮 酢の物	がんもどき ちりめん ぎゅうにゅう わかめ とりにく	あぶら おしむぎ こめ さとう	だいこん たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ はくさい
19 火	こがね 米粉食パン	牛乳 ミートグラタン ほうれん草スープ	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめこ あぶら パン じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう
20 水	まぎ 麦ごはん	牛乳 とりにく 鶏肉のすだちソース とろろ 土佐和 厚揚げみそ汁	あつあげ ぎゅうにゅう とりにく かつおびし わかめ みそ	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん	こまつな もやし にんじん すだちす たまねぎ
21 木	こがね 小型シロパン	牛乳 このや お好み焼き にんじん 肉団子スープ みかん	さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご あおのり うおこ ミートボール	はるさめ こむぎこ パン あぶら	しょうが にんじん キャベツ コーン ねぎ たまねぎ はくさい みかん
22 金	ちゅうが 中華どんぶり	牛乳 あげ ほうまき りんご	いか えび ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき うずらたまご	さとう こめ あぶら でんぷん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きぬさや しょうが りんご

1/24(日)~30(土)は全国学校給食週間です。

25 月	ごはん あじっ 味付けのり	牛乳 ゆずみそおでん なほな 菜の花和え	がんもどき とりにく ぎゅうにゅう みそ さつまあげ かにかま うずらたまご のり	さといも おしむぎ こめ さとう ごま	なのはな にんじん だいこん こんにやく ゆずす キャベツ
26 火	フィッシュカツパ-ガー	牛乳 さつま芋シチュー リンゴサラダ みかん	フィッシュカツ ・ 中学校のみたまご とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	ワネズ パン バター さつまいも こむぎこ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり れんこん みかん ブロッコリー だいこん
27 水	きんがい 山菜かきまぜ はんごろし	牛乳 おひたし すまし汁	たまご こおりとうふ ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちりめん あぶらあげ	はんごろし さとう こめ	にんじん だいこん こまつな ゆずす こんにやく しいたけ さんさい ほうれんそう
28 木	こがね 小型ゆずパン れんこんチップス	牛乳 としま 徳島ラーメン ひじきの華風和え	ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ラーメン パン さとう ごまあぶら あぶら	ゆず もやし にんじん ねぎ れんこん だいこん きゅうり
29 金	わかめごはん おからケーキ	牛乳 ミルクの南蛮漬 豚汁	ミルク ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	おからケーキ こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん こんにやく ねぎ



物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。