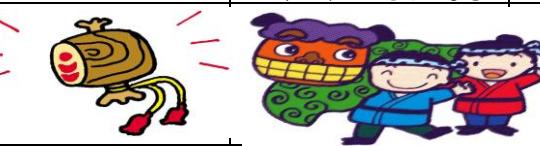
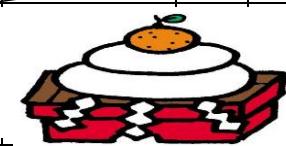


# 令和7年 1月 きゅうしょくこんだてひょう

美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
6 (月)				<b>しきょうび 始業日</b>			
7 (火)	チキンカレーライス	こめ むぎ あぶら ジャガイモ こむぎこ こめこ ラード さとう	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ		664	カツオ 海藻
	花野菜サラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー にんじん あおまめ	イタリアンドレッシング しお こしょう	797	
8 (水)	せわりコッペパン	コッペパン				626	サバ 魚
	ポトフ	あぶら ジャガイモ	ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ バセリ	しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう	751	
	フルーツクリーム		ホイップクリーム	パナナ みかん パイナップル もも			
9 (木)	ななくさ すし 七草寿司	こめ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すすしろ にんじん ごぼう	たしかんぶ す しお しょうゆ		
	ぞうに 雑煮	いももち	かまぼこ	にんじん しいたけ はくさい もやし みずな	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお	647	リカツカ 緑黄色 野菜
	ちくさ や 千草焼き	あぶら さとう でんぶん	たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	しょうゆ しお	776	
	こうはく 紅白なます	さとう	こんぶ	だいこん かぶ にんじん	す しょうゆ		
10 (金)	もずく丼	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく もずく こうやどうふ	にんじん あおビーマン カラービーマン コーン	にんにく しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	585	きのこ 
	みそけんちん汁	さといも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さけ にほし	702	
14 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				555	タコ 卵
	にく 肉じゃが	あぶら ジャガイモ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	しょうが さけ にほし しょうゆ みりん	666	
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう ごま	わかめ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん	す しょうゆ		
15 (水)	ミニコッペパン	コッペパン				617	マカロニ 豆製品
	クリームスパゲティ	スペゲティ あぶら バター こむぎこ	ベーコン とりにく きゅうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	にんにく しろワイン とりがらスープ ようふうだし しお しょうゆ こしょう	740	
	りんごのフレンチサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	りんご キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ しお こしょう		
16 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	さかな いわべ 魚の磯部揚げ (ゆで野菜)	こむぎこ あぶら	さわら たまご あおさ	キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ	641	
	かいわ な 貝割れ菜のすまし汁		とうふ かまぼこ	かいわれだいこん にんじん えのきだけ ほうれんそう	にほし しょうゆ さけ しお	769	
17 (金) 美郷 の 日	むぎ 麦ごはん	こめ (美郷) むぎ					
	てば ぎょうざ ナバ手羽餃子 (ミニトマトのごま和え)	ごま	ナバてばぎょうざ (北郷)	ミニトマト (美郷) キャベツ キュウリ	ドレッシング	579	シサイ 根菜
	さつまいものみそ汁	さつまいも	とうふ (美郷) あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな	にほし	695	
20 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				614	ヨーグルト 乳製品
	はるさめ 春雨のオイスターソース炒め	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ いんげん しいたけ	にんにく さけ しょうゆ こしょう オイスターソース トウバンジャン しお	737	
	あつあ ちゅうか 厚揚げの中華スープ	ごまあぶら	あつあげ ベーコン	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ ながねぎ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		

	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
21 (火)	さといも 里芋のそぼろ煮	あぶら さといも さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ あおまめ しいたけ	さけ にほし みりん しょうゆ	657	海藻 
	ほうれん草のマヨ白和え	さとう	とうふ ハム みそ	ほうれんそう にんじん	マヨネーズ しょうゆ	788	
22 (水)	セルフドック	コッペパン さとう	ワインナー	キャベツ	ケチャップ ウスターーソース しお しょうゆ こしょう		
	かぼちゃのポタージュスープ	あぶら バター こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	じろワイン とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	726	緑黄色野菜 
	エクレア	こむぎこ さとう あぶら	れんにゅう たまご		しお ワイン チョコレート	871	
23 (木)	ちゅうかふう たまご 中華風卵とじ丼	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく てんぶら たまご	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ヤングコーン きくらげ ながねぎ	しょうが さけ とりがらスープ みりん しょうゆ オイスターーソース しお こしょう	724	果物 
	だいす 大豆と小魚の揚げ煮	でんぶん さつまいも ごま あぶら さとう みずあめ	だいす にほしかえり		みりん しょうゆ	869	
24 (金) 給食記念献立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	さけ 鮭の塩焼き (たかな いたもの (高菜の炒め物)	ごまあぶら さとう ごま あぶら	さけ かつおぶし	たかな	さけ しお す	618	根菜 
	えいよう 栄養すいとん汁	こむぎこ しらたまこ	スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しいたけ ねぎ	にほし	742	
27 (月) 入試応援献立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	とんかつ・とんかつソース (ゆでキャベツ)	でんぶん パンこ あぶら	ぶたにく だいす	キャベツ	しお とんかつソース	610	卵 
	たいこん 大根のみぞ汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん ぶなしめじ	にほし	732	
28 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	やさい 野菜とつくねの煮物	さといも さとう ふ あぶら	あつあげ とりにく	ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん しお こしょう	552	乳製品 
	ツナのごま酢和え	さとう ごま	わかめ まぐろみずに	キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ	662	
29 (水)	じょく 食パン・いちごマーガリン	しょくパン いちごマーガリン					
	ふく やさい 冬野菜のクリーム煮	あぶら さといも バター こむぎこ こめこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	かぶ はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	じろワイン とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	642	海藻 
	ゆず 柚子ドレッシングサラダ		とりささみフレーク	キャベツ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう	ゆずドレッシング しお こしょう	770	
30 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	ににく しょうが さけ とりがらスープ しょうゆ しお トウバンジャン	596	魚 
31 (金)	はるさめ 春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん チングンサイ ねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	715	
	チキンライス	こめ あぶら バター	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおまめ	ようふうだし しお あかワイン ケチャップ こしょう		
	たまご 卵とコーンのスープ	でんぶん	ハム たまご	にんじん こまつな コーン パセリ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	558	豆製品 
	フルーツいちごゼリー	いちごゼリー		バナナ みかん ナタデココ パイナップル もも		670	

★毎日牛乳が付きます。

★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。



☆今月の旬 ~七草・ねぎ・大根・かぶ・白菜・みずな・ほうれん草・ブロッコリー・りんご~

☆今月の地産地消 ~米・こんにゃく・とうふ・あつあげ・干しいたけ・ミニトマト・ナバ手羽ごよう