

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) | <div></div> <div>しぎょうび 始業日</div> | | | | | | |
| 7 (火) | チキンカレーライス | こめ むぎ あぶら じゃがいも 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 | にんにく あかワイン とりがらスープ チキンフイヨン しょうゆ ウスターソース トマトピューレ チャツネ デミグラスソース カレーこ しお こしょう | 664 | わかめ 海藻 |
| | はな やさい 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 | きんぎょ 魚 |
| 8 (水) | せわりコッペパン | コッペパン | | | | | |
| | ポトフ | あぶら じゃがいも | 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 パセリ | しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう | 626 | さかな 魚 |
| | フルーツクリーム | | ホイップクリーム | バナナ みかん パイナップル もも | | 751 | |
| 9 (木) 七草 鏡開き 献立 | ななくさ すし 七草寿司 | こめ さとう あぶら こま | 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 すずしろ にんじん ごぼう | だしこんぶ す しお しょうゆ | | |
| | そうじ 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 | | りゅうごう 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 | 647 | なつめ 梅 |
| | 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 | 776 | |
| 10 (金) | もずく どん 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 あおピーマン カラーピーマン コーン | にんにく しょうゆ トウパンジャン しお こしょう | 585 | きのこ |
| | みそけんちん じゅ 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 にぼし | 702 | きのこ 茸 |
| 14 (火) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | たまご 卵 |
| | にく 肉じゃが | あぶら じゃがいも 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 にぼし しょうゆ みりん | 555 | たまご 卵 |
| | きゅうりとわかめのす ず もの酢の物 | さとう こま | わかめ | きゅうり キャベツ だいこん にんじん | す しょうゆ | 666 | たまご 卵 |
| 15 (水) | ミニコッペパン | コッペパン | | | | | |
| | クリームスパゲティ | スパゲティ あぶら バター こむぎこ | ベーコン とりにく ぎゅうにゅう 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 | 617 | 大豆製品 |
| | 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 | 740 | |
| 16 (木) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | |
| | さかな いそべ あ 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 | てし 手 |
| | かいわ な じゅ 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 | にぼし 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 ナハ手羽餃子 (ミニトマトのごま和え) | ごま | ナハてばぎょうざ (北郷) | ミニトマト (美郷) キャベツ きゅうり | ドレッシング | 579 | おろし 根菜 |
| | さつまいものみそ汁 じゅ 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 | にぼし | 695 | |
| 20 (月) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | |
| | はるあめ 春雨のオイスターソース炒め | あぶら はるさめ さとう こまあぶら | ぶたにく | たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ 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 トウパンジャン しお | 614 | こうちん 乳製品 |
| | 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 | 737 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|---------------------------|---|---|-----|---|
| 21 (火) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | |
| | 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 だけのこ あおまめ しいたけ | さけ にぼし みりん しょうゆ | 657 | かい 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 | ウインナー | キャベツ | ケチャップ ウスターソース しお しょうゆ こしょう | | リクオウの 緑黄色 野菜  |
| | 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 バセリ | しろワイン とりがらスープ しお しょうゆ こしょう | 726 | |
| | 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) | ちゅうかう たまご どん 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 てんぷら たまご | たまねぎ にんじん だけのこ 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 オイスターソース しお こしょう | 724 | がも 果物  |
| | だいず こぎかな あ に 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 | だいず にぼしかえり | | 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 | | | | | コン 根菜  |
| | さけ しおや 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 | |
| | 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 | にぼし | 742 | |
| 27 (月) 入試 応援 献立 | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | たま 卵  |
| | 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 だいず | キャベツ | しお とんかつソース | 610 | |
| | だいこん しろ 大根のみそ汁 | | 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 | にぼし | 732 | |
| 28 (火) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | ちゅう 乳製品  |
| | 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 だけのこ 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 | |
| | す あ 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) | しょく 食パン・いちごマーガリン | しょくパン いちごマーガリン | | | | | かい 海藻  |
| | ふゆ 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 | しろワイン とりがらスープ しお しょうゆ こしょう | 642 | |
| | 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 | | | | | さかな 魚  |
| | まいぼーどうふ 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 だけのこ しいたけ なら | にんにく 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 | |
| | 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 チンゲンサイ ねぎ | とりがらスープ しょうゆ しお こしょう | 715 | |
| 31 (金) | 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 | | まめ 豆製品  |
| | 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 バセリ | とりがらスープ しょうゆ しお こしょう | 558 | |
| | 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・りんごへ
☆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・ナパ手羽ぎょう

