



1がつ こんだてよていひょう



旭小学校給食調理場
(旭中学校版)

令和3年度

日付	主 食	おかず		さいりょう		栄養価			
		『き』のしよくひん (ねつやちからになる)	『あか』のしよくひん (からだをつくる)	『みどり』のしよくひん (からだのちようしよをとのえる)	ちようみりょう	エネルギー たんぱく質	小 中		
7 金		結婚式							
10 月		成人の日							
11 火	①すきやきぶつにこみ ②こうはくなます	あぶら さとう	ぎゅうにく とうふ	しらだき にんじん はくさい だいこん こまつな ねぎ	こいくちしょうゆ	616	728		
12 水	★①ビビンバ ②レタスのスープ	こま ごまあぶら さとう	ぶたにく たまご	にんじん ちやし ほうれんそう わらび にんにく しょうが	うすくちしょうゆ さけ トウバンジャン こいくちしょうゆ	613	723		
13 木	①かぶのシチュー ②グリーンサラダ	あぶら じゃがいも こめこ バター	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	かぶ たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー	とりから しお こしょう しろワイン	586	719		
14 金	①うなぎ (Oきゅうり) ②さといものみそしる	さといも	うなぎ	にんじん ちやし だいこん ねぎ	(うすくちしょうゆ) にほし	616	722		
17 月	①ミートソーススパゲティ ②コーンサラダ	スパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう	631	781		
18 火	①いわしのしょうがに (Oはくさいのおかかあえ) ②だんごじる	(さとう)	いわしのしょうがに (かつおぶし)	(はくさい)	(うすくちしょうゆ)	699	807		
19 水	★①ひむかどん ②もずくスープ	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	ピーマン せんざりだいこん しょうが しいたけ たまねぎ にんじん	しお さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	634	757		
20 木	①ポトフ ②かぼちゃのサラダ	あぶら じゃがいも	とりにく ウィンナー	かぶ はくさい にんじん しめじ こまつな	うすくちしょうゆ しろワイン しお こしょう さばぶし にほし	597	732		
21 金	①ごちくまめ ②ほうれんそうのみそしる	あぶら さとう	だいた とりにく さつまあげ こんぶ	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん あおまめ	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	613	724		
24 月	①ぎゅうにくとマカロニの トマトに ②かみかみサラダ	マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	あかワイン ウスターソース デミグラスソース しお こしょう こいくちしょうゆ ケチャップ	659	810		
25 火	①さけのしおやき (Oたくあんあえ) ②かぼちゃのみそしる	(こま さとう)	さけのしおやき	(ほうれんそう たくあん)	(こいくちしょうゆ)	606	703		
26 水	①はっほうさい ②フルーツカクテル	あぶら かたくりこ	ぶたにく えび ちくわ うずらたまご	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ さやえんどう しょうが	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう	644	757		
27 木	★あげパン (●ヨーグルト) ②にくだんごスープ	アーモンド さとう あぶら	きなこ (ヨーグルト)		しお	717	810		
28 金	★①ポークカレー ②だいこんサラダ	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが あおまめ	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう さばぶし にほし	657	775		
31 月	①みそラーメン ②コールスロー	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	きくらげ キャベツ ちやし コーン ねぎ しょうが にんにく	けいとんたん うすくちしょうゆ さけ しお こしょう	638	795		
		マヨネーズ さとう	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう す	257	310		

★ ごはん・パンは「ねつやちからになる『き』のしよくひん」、ぎゅうにゅうは「からだをつくる『あか』のしよくひん」です。
※ 物質の割合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。