

1月分こんだてひょう(中学校)

白(緑)	こんだてめい	黄(おもにエネルギーのものになる)	赤(おもにからだをつくるものになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるものになる)
9日 (金)	れんこんのちらし寿し そう煮 ごまめ	      	      	   
13日 (火)	親子丼(★卵) 紅白なます 黒豆の煮もの	 	     	   
14日 (水)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)	    	   	   
15日 (木)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まつ茶大豆	    	    	   
16日 (金)	ケチャップ(★大豆) ささみと野菜のソテー りんご	  	  	   
19日 (月)	さばのみぞ煮 五百汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳	 	   	   
20日 (火)	鶏肉の温ごうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	 	    	   
21日 (水)	ミートボールと野菜のカレー煮(★大豆) ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)	 	  	   
22日 (木)	さごしのみぞれかけ みそ汁 おさつチップス みずなの煮びたし	  	    	   
23日 (金)	ピーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ 洋なし(カット缶)	   	   	   
26日 (月)	豚肉と金時豆のカレーライス サワーソテー 焼きミニパン ^{バーグ} 和なし(カット缶)	 	    	   
27日 (火)	こまつな葉めし さけの風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみぞ汁	    	     	   
28日 (水)	はくさいのとろみ煮 あつあげのビリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	  	   	   
29日 (木)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなとはくさいのおひたし	 	     	   
30日 (金)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	   	   	   

★は除去食対応(卵、大豆)です。