

🌸🌸🌸🌸🌸 1月分こんだてひょう(中学校) 🌸🌸🌸🌸🌸

白(輪)	こんだてめい	黄(おもにエネルギーのもとになる)	赤(おもにからだをつくるもとになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるもとになる)
9日 (金)	れんごんのちらし煮 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 ては豆のスープ煮 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 まっ茶大豆			
16日 (金)	ケチャップ煮(★大豆) ささみと野菜のソテー りんご			
19日 (月)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳			
20日 (火)	鶏肉の塩こうじ焼き 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加え煮(★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 みずなの煮びたし			
23日 (金)	ビーフシチュー フロccoliのサラダ スライスチーズ 洋なし(カット缶)			
26日 (月)	豚肉と釜時豆のカレーライス サウーソテー 焼きミソパ-グ 和なし(カット缶)			
27日 (火)	こまつな葉めし さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁			
28日 (水)	はくさいのとうろみ煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とさんだまめのイヌイールいため			
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。