



1 月

## 中学校給食

日	曜日	パンまたは ごはん	パン てんかぶつ	アレルギー 個別対応	牛乳	お か ず
8	水	 ごはん				れんこんのちらしずし ぞう煮 ごまめ
9	木	 パン				豚肉と野菜のカレー煮 カリフラワーとコーンのサラダ りんご
10	金	 ごはん				さばのみそ煮 すまし汁 もやしのゆずの香あえ 焼きのり
14	火	 ごはん				筑前煮 ひじき豆 紅白なます
15	水	 パン				ポトフ カレーソテー 桃のクラフティ
16	木	 ごはん				かす汁 ブロッコリーのしょうがづけ くりきんとん 豆こんぶ
17	金	 パン	 バター	えび		鶏肉のオイスターソース焼き えびととうふのスープ チンゲンサイのピリ辛あえ ヨーグルト
20	月	 ごはん				酢豚 中華スープ 焼きのり 発酵乳
21	火	 ごはん				栄養たっぷりえだまめひじきご飯 さけのさわやかレモン焼き 冬野菜のみそ汁
22	水	 パン				ミートボールのケチャップ煮 ツナと野菜のソテー 焼きじゃが まっ茶大豆
23	木	 ごはん		鶏卵		親子丼 みそ汁 黒豆の煮もの
24	金	 パン	 マーマレード			マカロニグラタン だいこんのスープ 和なし(カット缶)
27	月	 ごはん				豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ ごぼうサラダ プチトマト
28	火	 ごはん				さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし
29	水	 パン				ビーフシチュー きゅうりのバジル風味サラダ パインアップル(缶)
30	木	 ごはん				豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどはくさいのおひたし
31	金	 パン	 いちごジャム			あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 固形チーズ