

1月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出学園

日・曜日	献立名	使用する食品名						
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物	おもに脂質	
9 (火)								
10 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆでブロッコリー 黒豆の五色煮	さば みそ	牛乳		ブロッコリー 金時になじん	精白米 さとう くり こんにゃく さとう		
11 (木)	バターロールパン 牛乳 年明け八菜うどん 金時かき揚げ ミニトマト	(鶏卵) 豚肉 かまぼこ	牛乳		金時になじん ねぎ 金時になじん	だいこん たまねぎ もやし はくさい しいたけ しょうが うどん でんぷん さつまいも 米粉 小麦粉 植物油		
12 (金)								
15 (月)	コッペパン 牛乳 八宝菜 さつまいものきんぴら ミニトマト		牛乳			パン でんぷん さつまいも くり さとう	ごま油	
16 (火)	ごはん 牛乳 せわらの青のり揚げ 紅白なます はくさいのみそ汁	さわら	牛乳 青のり		しょうが 金時になじん にんじん ねぎ	だいこん さとう はくさい えのきたけ たまねぎ	でんぷん ごま油	
17 (水)	ごはん 牛乳 鮭いも大根のそぼろ煮 小松菜のごま新炒め 川魚を2品	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳		金時になじん ねぎ こまつな	だいこん しょうが もやし さとう	さといも でんぷん こんにゃく さとう ごま ごま油	
18 (木)	セルフサンド(全粒粉パン) ゆでウィンナー、ゆでキャベツ トマトケチャップ 牛乳 白いんげん豆のクリーム煮	ウィンナー	牛乳			キャベツ パン 全粒粉		
19 (金)	三色ごはん(美ごはん) 牛乳 大根のみそ汁	鶏肉 鶏卵 高野豆腐	牛乳		にんじん こまつな にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	精白米 大麦 さとう 植物油	
22 (月)	ミルクパン 牛乳 びつびつめし 小いわしのフライ レタスと卵のスープ	豚肉 かつお節	牛乳		ねぎ	たまねぎ もやし たくあん レタス たまねぎ えのきたけ	パン うどん 精白米 パン粉 でんぷん ごま油	植物油
23 (火)	ごはん 牛乳 はまちの厚煎焼き風 菜花のしそあえ もずくのみそ汁 和豆羹	はまち	牛乳		しょうが 菜花 しそ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん さとう じゃがいも さとう	植物油
24 (水)	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの揚げ煮 まんぼのけんちん煮 スイートスプリング	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳		ねぎ まなぼ	ごぼう しょうが スイートスプリング	でんぷん さとう ごま 植物油 ごま油	
25 (木)	米粉パン 牛乳 瀬戸の子やうざー 花野菜サラダ (揚げごまドレッシング)		牛乳			パン 米粉 たまねぎ ふしめん 小麦粉 じゃがいも カリフラワー キャベツ	バター 植物油 ごま	
26 (金)	いりこめし(美ごはん) 牛乳 食べて葉の伊とじ あんもち雑煮	油揚げ	牛乳		金時になじん	ごぼう 干しいたけ 金時になじん ねぎ	精白米 大麦 こんにゃく さとう あんもち	植物油
29 (月)	コッペパン 牛乳 豚肉と金時豆のトマト煮 ひじきのマリネ 小魚アーモンド	豚肉 金時豆	牛乳		にんじん トマト バセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	じゃがいも さとう	植物油 アーモンド
30 (火)	ビビンバ(美ごはん) 牛乳 もずくスープ	牛肉 鶏卵	牛乳		にんじん こまつな ねぎ	にんにく 切り干し大根 もやし たまねぎ えのきたけ	精白米 大麦 さとう ごま油 植物油 ごま	
31 (水)	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 わかめとキャベツの伊とじ ぼんかん 味噌汁のり	豚肉 厚揚げ 鶏卵 でんぷん わかめ	牛乳		にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ キャベツ ぼんかん	こんにゃく さとう さとう	植物油

備考