

2023 1月 詳細献立 東江学校給食センター

★お知らせ★ 台皿等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更の告知にさせていただきます。ご理解ください。

日 ／ 曜 日	献立名	おもてなし 1. 2群 (たんぱく質・無糖質)	3 つ の プ ル ー ン おもてなし 3. 4群 (ビタミン・無糖質)	おもにかや献立 5. 6群 (炭水化物・脂質)	調味料 など
6 ／ 金	モズク料理 たまごスープ キャベツのミンチカツ ぶどうゼリー	もずく 豚肉 大豆 鶏卵 鶏卵	しょうが 人参 たまねぎ コーン ピーマン 小麦 小麦のきだけ	人参 たまねぎ グリンピース コーン しょうが トマト にんにく 人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	料理酒 鶏口醤油 かりん風 ショウワース ポークソフ 白だし 豚骨
10 ／ 火	鶏肉のトマトソース焼き コーンサラダ コーンサラダ 麦ごはん 沖繩風みそ汁 スルメーのどろろ揚げ 豚肉のキムチ炒め	鶏肉 チーズ肉 無添加ひげ豆・鶏肉・豚肉 無添加ひげ豆・鶏肉・豚肉	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	鶏口醤油 しょうが しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
11 ／ 水	スルメーのどろろ揚げ 豚肉のキムチ炒め	豆腐 ホウレン・豚肉 赤みそ 白みそ スルメー 豚肉	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
12 ／ 木	かぼちやコロッケ かぼちやコロッケ ごぼうとポテツのサラダ	鶏肉 チキチキ(小麦・大豆) 油揚げ 赤みそ 赤だし(鶏肉) ちくわ(大豆)	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
13 ／ 金	麦ごはん 家畜豆腐 春巻き もやしのごま和え オレソシ	豚肉 厚揚げ 豚肉 春巻き(小麦・大豆・豚肉) 揚げ油 もやし 人参 きゅうり 昆布わかめ オレソシ	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
16 ／ 月	ビターrost 鮭のクリーム煮 フルーツ白玉 ミツナとポテツ 高菜チキーン 豆腐のきのこあんかけ もやしのナムル 麦ごはん	ウインナー(小麦・鶏肉・豚肉・卵) チーズ肉 鮭 鶏肉 牛乳 白花生(小麦) 鶏肉 大豆 鶏肉 スクラップ(小麦・卵・小麦・大豆) 豆腐 大豆 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
17 ／ 火	麦ごはん けんちん汁 鯖の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
18 ／ 水	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
19 ／ 木	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
20 ／ 金	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
23 ／ 月	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
24 ／ 火	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
25 ／ 水	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
26 ／ 木	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
27 ／ 金	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
30 ／ 月	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油
31 ／ 火	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え のり	豆腐 さば 小松菜 白飯 きゅうり 人参 のり	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	人参 じゃがいも シーフローカー果汁 大根 コーン キャベツ きゅうり シーフローカー果汁 大根 コーン 小麦	しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油 しょうが 鶏口醤油

【よく使用する調味料のナリネーの一覧】
 ①醤油・鶏口醤油(小麦・大豆) ②酢・特選酢・りんご酢(小麦・大豆・酢) ③オリーブオイル(小麦・大豆・酢) ④カレー粉(小麦・大豆・酢) ⑤味噌・大豆・おから 赤みそ・白みそ・煮みそ・甘みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆) ⑥干しエビ(小麦・大豆) ⑦干し椎茸(小麦・大豆) ⑧干ししいたけ(小麦・大豆) ⑨干し椎茸(小麦・大豆) ⑩干し椎茸(小麦・大豆) ⑪干し椎茸(小麦・大豆) ⑫干し椎茸(小麦・大豆) ⑬干し椎茸(小麦・大豆) ⑭干し椎茸(小麦・大豆) ⑮干し椎茸(小麦・大豆) ⑯干し椎茸(小麦・大豆) ⑰干し椎茸(小麦・大豆) ⑱干し椎茸(小麦・大豆) ⑲干し椎茸(小麦・大豆) ⑳干し椎茸(小麦・大豆) ㉑干し椎茸(小麦・大豆) ㉒干し椎茸(小麦・大豆) ㉓干し椎茸(小麦・大豆) ㉔干し椎茸(小麦・大豆) ㉕干し椎茸(小麦・大豆) ㉖干し椎茸(小麦・大豆) ㉗干し椎茸(小麦・大豆) ㉘干し椎茸(小麦・大豆) ㉙干し椎茸(小麦・大豆) ㉚干し椎茸(小麦・大豆) ㉛干し椎茸(小麦・大豆) ㉜干し椎茸(小麦・大豆) ㉝干し椎茸(小麦・大豆) ㉞干し椎茸(小麦・大豆) ㉟干し椎茸(小麦・大豆) ㊱干し椎茸(小麦・大豆) ㊲干し椎茸(小麦・大豆) ㊳干し椎茸(小麦・大豆) ㊴干し椎茸(小麦・大豆) ㊵干し椎茸(小麦・大豆) ㊶干し椎茸(小麦・大豆) ㊷干し椎茸(小麦・大豆) ㊸干し椎茸(小麦・大豆) ㊹干し椎茸(小麦・大豆) ㊺干し椎茸(小麦・大豆) ㊻干し椎茸(小麦・大豆) ㊼干し椎茸(小麦・大豆) ㊽干し椎茸(小麦・大豆) ㊾干し椎茸(小麦・大豆) ㊿干し椎茸(小麦・大豆)