



# 1月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜	献立名	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
12	月	成人の日			
13	火	魚ごはん スパサラダ みそ汁	ごはん スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ
14	水	たまごトースト ABCマカロニスープ 大根サラダ	しょくぱん マヨネーズ マカロニ	コーヒーぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ かつおぶし	たまねぎ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり にんじん
15	木	五目うどん 竹輪とさつま芋の天ぷら 味かつお	ごはん うどん さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ふりかけ	ねぎ にんじん たまねぎ 
16	金	親子煮 小松菜のごま和え 味つけのり	ごはん さとう かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご  あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい にんじん
19	月	ビビンバ ねぎごまスープ パイン缶	ごはん こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	もやし こまつな にんにく にんじん はくさい にんじん しょうが ねぎ
20	火	コロッケ ツナサラダ ひじきの炒め煮	ごはん あぶら コロッケ エッグケアマヨネーズ こんにゃく さとう	ヨーグルト ツナ あぶらあげ ひじき だいず とりにく ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん にんじん
21	水	ドライカレー コンソメスープ フルーツミックス	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ももかん パインかん
22	木	ぶりの照り焼き ポテトサラダ 豚汁	ごはん さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト ぶり ロースハム ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり にんじん だいこん ねぎ はくさい
23	金	キャベツ豆腐バーグ ゴマドレサラダ ワンタンスープ	ごはん こむぎこ エッグケアマヨネーズ ドレッシング ワンタンめん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ちくわ ぶたにく	キャベツ にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん はくさい ねぎ もやし
26	月	ボークシチュー マカロニサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールー マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんじん きゅうり
27	火	あじフライ ゆかりキャベツ 大根のそぼろ煮	ごはん あぶら  こんにゃく さとう かたくりこ	ヨーグルト あじフライ  とりにく	キャベツ ゆかりこ にんじん たいこん
28	水	わかめごはん ミートスパゲティ チキンナゲット	ごはん スパゲティ あぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく チキンナゲット	トマトみずくに にんにく にんじん たまねぎ エリンギ
29	木	鶏肉の唐揚げ バリバリサラダ 五目ラーメン 青りんごゼリー	ごはん かたくりこ あぶら ポテトチップス あぶら さとう ごまあぶら めん ゼリー	のむヨーグルト とり  ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく にんじん きゃべつ もやし ねぎ
30	金	カレー カップエッグ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレールー エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。