



## 令和3年度 1月 学校給食献立表



愛知県立古知野高等学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
7 金	牛乳 ★オムカレーライス カリカリペーコンサラダ	豚肉 オムライスシート ベーコン	牛乳	人参 人参 いんげん	玉葱 キャベツ コーン	ご飯 じゃが芋 イタリアンドレッシング	油 カレールウ
11 火	牛乳 ご飯 豚肉の香味焼き 野菜の中華炒め 春雨スープ	豚肉 味噌 卵	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ 青梗菜	玉葱 生姜 にんにく キャベツ もやし たけのこ きくらげ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま ごま油	
12 水	牛乳 タコライス ★いかフライレモンソース コンソメスープ	豚肉 いかフライ ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト 枝豆 小松菜	玉葱 コーン にんにく キャベツ レモン かぶ	砂糖 砂糖 油	
13 木	牛乳 ナポリタンスパゲティ さつま芋とブロッコリーの 胡麻ドレッシング和え みかん	ウインナー えび	牛乳	ピーマン 人参 ブロッコリー パプリカ赤	マッシュルーム 玉葱 みかん	スパゲティ さつま芋 胡麻ドレッシング	油
14 金	牛乳 ご飯 ★デミハンバーグ シーフードサラダ 野菜スープ	ハンバーグ 卵 えび いか ウインナー	牛乳 わかめ	人参 トマト 人参 水菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ 玉葱	ご飯 油 デミグラスソース バター じゃが芋	
17 月	牛乳 炒飯 ツナと青梗菜の和え物 豆腐スープ	卵 焼き豚 まぐろ油漬け 豆腐	牛乳	葉ねぎ 人参 青梗菜 にら	たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく 切り干し大根 玉葱	ご飯 砂糖 ごま油 ごま	油
18 火	牛乳 ご飯 ★鯖の銀紙焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	鯖の銀紙焼き 鶏肉 高野豆腐 味噌	牛乳	人参 枝豆	れんこん なめこ えのき 白菜	ご飯 里芋 砂糖	
19 水	牛乳 麻婆丼 じゃが芋と大豆のスープ ミックスフルーツ	豆腐 豚肉 味噌 ウインナー 大豆	牛乳	葉ねぎ 小松菜	玉葱 かぶ バナナ 黄桃 バイン みかん	ご飯 じゃが芋	油
20 木	牛乳 ハヤシライス れんこんのおかかマヨ和え	牛肉 ハム かつお節	牛乳	人参 いんげん	玉葱 マッシュルーム れんこん	ご飯 油 ハヤシルウ マヨネーズ	
21 金	牛乳 ご飯 ★鯖の味噌煮 豚汁 ★りんごゼリー	鯖の味噌煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにやく	ご飯 里芋 りんごゼリー	
24 月	牛乳 ご飯 ずき焼き ささみの和え物	牛肉 焼き豆腐 ささみ油漬け	牛乳	人参 青梗菜	白菜 根菜ねぎ 玉葱 しめじ えのき しらたき キャベツ	ご飯 生ふ、砂糖	
25 火	牛乳 あんかけ焼きそば ★白ごまつくね もやしのナムル	豚肉 えび いか うずら卵 白ごまつくね	牛乳	人参 青梗菜 人参	白菜 玉葱 たけのこ きくらげ 大豆もやし 生姜 にんにく	中華めん 澱粉 ごま油 ごま	油
26 水	牛乳 ご飯 鶏肉のトマトソース ごぼうサラダ ひき肉と南瓜のスープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ黄 小松菜 南瓜	玉葱 しめじ にんにく ごぼう コーン 玉葱	ご飯 砂糖 油	
27 木	牛乳 ご飯 ★白身魚のあんかけ 鶏肉とじゃが芋の煮物 味噌汁	ホキフライ 鶏肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	玉葱 えのき しめじ 干しいたけ たけのこ こんにやく ごぼう	ご飯 油 じゃが芋 砂糖	
28 金	牛乳 ★三河赤鶏のかつ丼 竹輪の和風和え 味噌汁	三河赤鶏のチキンカツ 卵 竹輪 味噌	牛乳	葉ねぎ ほうれん草 人参	玉葱 キャベツ 切り干し大根 白菜	砂糖 油 和風ドレッシング	
31 月	牛乳 ご飯 ★鮭フライ コールスローサラダ カレースープ	サーモンフライ ハム 豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ りんご 大根 玉葱 しめじ	ご飯 油 コールスロードレッシング カレールウ	

・都合により献立を変更することがあります。  
 ・献立名に★が付いている献立には加工品を使用しています。  
 ・各料理の調味料やだし等については記載されていません。