

								
		令和4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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小豆・海藻	緑 体の調子を整える 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
10 火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	★サーモンフライ	サーモンフライ					油	
	肉じゃが	豚肉		人参 きぬさや	玉葱 しらたき	じゃが芋 砂糖	油	
	味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	葱				
11 水	牛乳 菜飯		牛乳			菜飯		
	けんちんうどん	豚肉 油揚げ		人参 葱 小松菜	大根 こんにゃく	うどん 里芋	油	
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布		キャベツ レモン			
	ぜんざい	小豆				餅 砂糖		
12 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	八宝菜	豚肉 うずら卵 いか えび		人参	白菜 キャベツ 玉葱 きくらげ たけのこ	砂糖 澱粉	ごま油	
	★春巻	春巻					油	
	中華スープ	なると		人参 にら	もやし			
13 金	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス	牛肉		人参	玉葱	ご飯 じゃが芋	ハヤシルー パター 油	
	花野菜とかぼちゃのサラダ	魚肉ソーセージ		ブロッコリー かぼちゃ	カリフラワー		ごまドレッシング ごま	
16 月	牛乳		牛乳					
	焼鳥丼	鶏肉	海苔	人参	キャベツ	ご飯 砂糖	油	
	かぶのごま味噌煮	竹輪 味噌			かぶ こんにゃく ごぼう 枝豆	砂糖	ごま	
	かき玉汁	卵 豆腐		ほうれん草		澱粉		
17 火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	豚肉と春雨の炒り煮	豚肉		人参 葱	にんにく しめじ	春雨	ごま油 油	
	れんこんの和風サラダ	まぐろ油漬け		人参 いんげん	れんこん		マヨネーズ	
	味噌汁	厚揚げ 味噌	わかめ		玉葱 えのき			
18 水	牛乳		牛乳					
	チャーハン	ベーコン えび 卵		人参 葱	玉葱 干しいたけ 生薑 にんにく	ご飯	油	
	ミックスビーンズのカレースープ	ミックスビーンズ 大豆 鶏肉		人参 かぼちゃ トマト	玉葱 コーン マッシュルーム		油	
19 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	★ハンバーグのきのこソースがけ	ハンバーグ			玉葱 しめじ えのき マッシュルーム 干しいたけ	澱粉		
	じゃが芋のソテー	ウインナー		人参 ビーマン	玉葱	じゃが芋	油	
	味噌汁	油揚げ 味噌		人参 かぶ菜	かぶ			
20 金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	鶏肉と大根の中華風煮物	鶏肉		人参	大根 生薑 たけのこ	砂糖	ごま油	
	大豆もやしの和え物		海苔	ほうれん草	大豆もやし	砂糖	ごま油	
	豆腐スープ	豆腐		葱	白菜			
23 月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	★餅の銀紙焼き	餅の銀紙焼き						
	炒り豆腐	豆腐	ひじき	人参 いんげん	こんにゃく 干しいたけ	砂糖	油	
	味噌汁	味噌		かぼちゃ 小松菜	キャベツ			
24 火	牛乳		牛乳					
	ピラフ	ウインナー		人参 ビーマン	玉葱 マッシュルーム	ご飯	バター 油	
	★ミートボールのトマトソース煮	ミートボール 大豆		人参 ブロッコリー トマト	玉葱 コーン	砂糖	バター	
	★アシドミルク		アシドミルク					
25 水	牛乳		牛乳					
	★天津飯	豚肉 オムライスシート		人参 葱	玉葱 生薑 干しいたけ	ご飯 澱粉	油 ごま油	
	★小籠包	小籠包						
	春雨スープ			人参 青梗菜	たけのこ きくらげ	春雨		
26 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	鶏肉とうずら卵のスパイシー煮込み	鶏肉 うずら卵		人参	玉葱 キャベツ カリフラワー		油	
	ほうれん草の和え物			ほうれん草 人参	えのき	砂糖		
	すまし汁		わかめ	葱		鮎		
27 金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	★キャベツ入りメンチカツ	キャベツ入りメンチカツ					油	
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬け		人参	切り干し大根 コーン	砂糖		
	愛知野菜の豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 葱	大根 白菜 れんこん こんにゃく			
30 月	牛乳		牛乳					
	ほうれん草カレー	牛肉 豚肉		ほうれん草 人参	玉葱 生薑	ご飯 じゃが芋	カレールー 油	
	シーザーサラダ		チーズ	ブロッコリー パプリカ赤	キャベツ		フレッシュドレッシング	
31 火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯		
	油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			根菜類 生薑 にんにく	澱粉 砂糖	油	
	豚え野菜			小松菜 人参	もやし		ごま油	
	ひじきと竹輪の胡麻味スープ	竹輪	ひじき	葱	きくらげ		ごま油 ごま	
	パイナップル				パイナップル			

・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。

・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。