

令和3年1月 予定献立表

昭和薬科大学附属中学校

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
こんだて	あけましておめでとう ございます	バンバンジードレッシング おさつスティック カラフルサラダ ごはん ポークビーンズ	ひき肉としらたきの炒め サバの塩焼き 雑穀ごはん じゃがいものみそ汁	果物(みかん) いり豆腐 うちなー七草粥 鶏肉のごま生姜焼き	ナムルドレッシング ミニ肉まん 温ナムル 麦ごはん マーボー豆腐
あか		牛乳、豚肉、大豆、鶏さきみちゃんく	かつお節、わかめ、さば、牛乳、豚ひき肉	かつお節、牛乳、鶏肉、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	牛乳、大豆タンパク、合いひき肉、木綿豆腐、ミニ肉まん
き		精白米、じゃがいも、なたね油、コーン、おさつスティック	精白米、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、なたね油、雑穀米	なたね油、精白米、白ごま、黒ごま	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、押し麦
みどり		グリーンアスパラ、にんじん、たまねぎ、トマト、大根、きゅうり	はくさい、赤ピーマン、菜の花、しらたき	さんとうさい、しょうが、にんじん、はくさい、しいたけ、大根、温州みかん、葉大根、小松菜、いんげん	こまつな、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、黄パプリカ
こんだて	11日 成人の日	12日 ぎょうざ あんかけラーメン 中華ポテト	13日 ジャーマンポテト ハンバーグのデミグラスソースかけ ごはん コーンスープ	14日 青菜の煮浸し 親子丼 ごはん 味噌汁	15日 ひじきの温サラダ ゴマドレッシング グルクンのレモンソースかけ クファージュシー すまし汁
あか		ぎょうざ、牛乳、豚肉	国産ミートバーグ、牛乳、ベーコン	かつお節、わかめ、牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	かつお節、牛乳、絹ごし豆腐、白かまぼこ、ひじき、グルクン、三枚肉
き		かたくり粉、ごま油、コーン、なたね油、ラーメン、中華ポテト	精白米、かたくり粉、クリームコーン、じゃがいも、なたね油、コーン	精白米、じゃがいも、なたね油	かたくり粉、なたね油、コーン、小麦粉、精白米
みどり		きくらげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、たけのこ	たまねぎ、トマト、にんじん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、小松菜	あお豆、ごぼう、さんとうさい、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ゴボウ、ねぎ、レモン
こんだて	18日 入試休校	19日 入試休校	20日 入試休校	21日 キャベツのあえ物 チキン南蛮 きびご飯 春雨スープ	22日 筑前煮 アーサー入り厚焼きたまご わかめごはん 魚ソーメン汁
あか				わかめ、牛乳、鶏肉	かつお節、かつお節、チクワ、牛乳、鶏肉、厚焼きたまご、魚ソーメン
き				精白米、コーン、春雨、小麦粉、もちきび、エッグフリーマヨネーズ	なたね油、精白米
みどり				キャベツ、こまつな、にんじん	こんにゃく、にんじん、しいたけ、絹さや、大根、ごぼう、たけのこ
こんだて	25日 からしな炒め かぼちゃの天婦羅 ゆかりご飯 豚汁	26日 チリコンカン ウィンナー コッペパン ポトフ	27日 タマナーチャンプルー いわしのカリカリフライ ごはん イナムドゥッチ	28日 手作りフルーツ杏仁 中華丼 ごはん かき卵汁	29日 ゆずドレッシング フラワーサラダ 豚肉コロッケ 麦ごはん クリームシチュー
あか	かつお節、ツナ、木綿豆腐、豚肉	ウィンナー、牛乳、豚肉、大豆、レッドキドニー	かつお節、牛乳、豚肉、白かまぼこ、木綿豆腐、いわしのカリカリフライ、麩、チョップドラッチポーク	かつお節、牛乳、鶏肉、豚肉、イカ、卵、豆乳ゼリー	ツナ、牛乳、鶏肉、コロッケ、豆乳
き	じゃがいも、なたね油、精白米、麩	かたくり粉、じゃがいも、なたね油、コッペパン	精白米、なたね油	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油	精白米、じゃがいも、なたね油、押し麦、小麦粉
みどり	ごぼう、こんにゃく、にんじん、もやし、長ねぎ、かぼちゃ、からしな	たまねぎ、トマト、にんじん、はくさい、ピーマン、ブロッコリー	キャベツ、にら、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、大根	きくらげ、たまねぎ、にら、にんじん、パイン、はくさい、ほうれん草、みかん、黄桃、絹さや、たけのこ	キャベツ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。