



平成28年1月 きゅうしょくだより (中学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
12	火	パン 牛乳 鶏肉のレモン漬け(3個) 水菜のツナあえ ワンタンスープ	パン	ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ レモン みずな	
13	水	そぼろ丼 牛乳 大根の味噌汁 ヨーグルト	ごはん	さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう	たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく ヨーグルト	だいこん にんじん しょうが えのきたけ ねぎ さやいんげん	
14	木	ミニミニパン 牛乳 焼きビーフン ごぼうサラダ◆ ウインナーのケチャップソース(3本)	パン	ビーフン ごまあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう	いか ぶたにく ポークウインナー ポークハム みそ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ コーン にんにく しょうが ごぼう きゅうり	
15	金	わかめご飯 牛乳 ハタハタの南蛮漬け◆(3個) ほうれん草の煮浸し 豆腐汁	ごはん	でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう	わかめ とうふ あぶらあげ みそ ハタハタ かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう	
18	月	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮(2個) キャベツとハムのごまあえ ミネストローネ	パン	じゃがいも マカロニ ごま	ぎゅうにゅう	だいず ベーコン とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト みかん なつみかん にんにく キャベツ こまつな オレンジ	
19	火	黒糖パン 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ 三色あえ 春雨スープ	パン	くろざとう はるさめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう	たまご ポークハム わかめ かつおぶし	もやし にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン あかピーマン こまつな	
20	水	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 黒豆の煮豆 湯葉のすまし汁	ごはん	ふ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう	ゆば さけ みそ くろまめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ コーン	
21	木	パン 牛乳 ささみフライ 切り干し大根のソース炒め かぼちゃのポタージュ	パン	じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん	
22	金	カレーライス 牛乳 玉ねぎコロッケ チンゲン菜のじゃこあえ◆ みかん	ごはん	じゃがいも あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう	ぶたにく しらすほし ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし チンゲンサイ みかん	
25	月	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ かぶのスープ ごぼうとツナのサラダ◆	ごはん	パンこ さとう でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう	ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン かぶ パセリ セロリ マッシュルーム グリーンピース ごぼう キャベツ	
26	火	ミニパン 牛乳 太子みそ焼きそば 春巻き チンゲン菜のスープ いちごジャム	パン	ちゅうかめん さとう あぶら ごま でんぷん こめこ ジャム はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく みそ	はくさい にんじん しょうが にんにく ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご いちご	
27	水	ご飯 牛乳 さばの生姜煮 キャベツの梅あえ むさし汁 味付け海苔	ごはん	そうめんバチ さとも さとう あぶら	ぎゅうにゅう	みそ さば かつおぶし のり	にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめほし りんご	
28	木	パン 牛乳 肉団子のソース煮(5個) チンゲン菜のごまあえ 豚もやしスープ	パン	ごま でんぷん ごまあぶら ラーユ さとう あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし みそ とりにく	もやし キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ	
29	金	ご飯 牛乳 キムタク炒め かき玉汁 さつま芋とじゃこ大豆の揚げ煮◆	ごはん	でんぷん ごまあぶら さとう さつま芋 あぶら	ぎゅうにゅう	たまご とうふ ぶたにく かたくちいわし だいず	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たくあん はくさいキムチ	

1月24日から1月30日
は **全国学校給食週間**

西播磨地区の給食メニューが登場！！

全国学校給食週間にちなんで、西播磨各地区の給食メニューを実施します。お楽しみに♪

1月21日(木)切り干し大根のソース炒め(赤穂郡上郡町)

26日(火)太子みそ焼きそば(揖保郡太子町)

27日(水)キャベツの梅あえ(宍粟市千種町)

28日(木)豚もやしスープ(相生市)

29日(金)キムタク炒め(赤穂市)

さつま芋とじゃこ大豆の揚げ煮(たつの市)