

## 1月 予定こんだて表

\*この献立表は由布市の基本献立です。

\*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月		火	水	木	金
<div>今月の由布市の食材</div> <div>・米 ・しいたけ ・にら ・白ねぎ ・大根 ・葉ねぎ ・キャベツ ・白菜 ・パプリカ</div> <div></div>			<div> 牛乳は 毎日あります。</div>	<div>8</div> <div>ごはん ポークハヤシ★ 大根とハムのサラダ</div>	<div>9</div> <div>ごはん 紅白団子のすまし汁 さわらの梅みそ焼き</div>
			主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう どうふ さわら みそ
			主にエネルギーになる	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん しらたまもち さとう でんぶん
			主にからだの調子を整える	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが うめ
<div>12</div> <div>成人の日</div> <div></div>	<div>13</div> <div>ごはん しらたき麺スープ ハンバーグおろしソース★</div>	<div>14</div> <div>コッペパン チリコンカン チーズサラダ★</div>	<div>15</div> <div>ごはん だんご汁★ さばのごまだれ焼き</div>	<div>16</div> <div>ごはん チキンカレー フルーツポンチ</div>	
ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ(とりにく ぶたにく)		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ さば	ぎゅうにゅう とりにく	
ごはん さとう		コッペパン こむぎこ ドレッシング	ごはん やせうま さといも さとう ごま	ごはん じゃがいも ゼリー(さとう)	
こんにゃく もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン カリフラワー ブロッコリー パプリカ	ごぼう しいたけ だいこん にんじん はくさい ねぎ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もも パイン ナデジコ ゼリー(ぶどうか じゅう みかんかじゅう)	
<div>19</div> <div>ごはん たまごスープ★ 切干大根入り豚丼</div>	<div>20</div> <div>ごはん 厚揚げと小松菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮</div>	<div>21</div> <div>黒糖パン 豆乳シチュー フレンチサラダ</div>	<div>22</div> <div>ごはん 大根と昆布のスープ 牛肉コロッケ</div>	<div>23</div> <div>ごはん カレーうどん★ ツナと海藻のサラダ★</div>	
ぎゅうにゅう ベーコン どうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう あつあげ みそ みぞれに(いわし)	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ こんぶ コロッケ(ぎゅうにく)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	
ごはん ばんこ さとう	ごはん じゃがいも みぞれに(さとう でんぶん)	こくとうパン じゃがいも こめこ さとう さらだあぶら	ごはん あぶら コロッケ(じゃがいも さ とう ばんこ)	ごはん うどん ごま さとう さらだあぶら	
たまねぎ にんじん えのき きくらげ ねぎ しょうが きりぼしだいこん えだまめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな みぞれに(だいこん)	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ コーン きゃべつ きゅうり	にんじん だいこん えのき しょうが ねぎ コロッケ(たまねぎ)	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン レモン	
全国学校給食週間 ～味わおう! 世界の料理～					
<div>26</div> <div>中国</div> <div>ごはん 中華風コーンスープ しゅうまい</div>	<div>27</div> <div>日本</div> <div>とりめし★ けんちん汁 小松菜のかぼす和え</div>	<div>28</div> <div>フランス</div> <div>ミルクパン ポトフ オムレツトマトソース</div>	<div>29</div> <div>韓国</div> <div>ごはん キムチチゲ★ ナムル★</div>	<div>30</div> <div>ベトナム/タイ</div> <div>ごはん フォー ガパオ 給食週間ゼリー</div>	
ぎゅうにゅう ベーコン しゅうまい(ぶたにく)	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー オムレツ(たまご)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ つくね(でんぶん ばんこ)	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート	
ごはん しゅうまい(ばんこ でんぶん こ むぎこ)	ごはん ごまあぶら さらだあぶら さとう	ミルクパン じゃがいも さとう	ごはん ドレッシング	ごはん ビーフン さとう ゼリー(さとう はちみつ)	
たまねぎ にんじん もやし コーン こまつな しゅうまい(たまねぎ しょうが)	ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ にんじん ねぎ かぼす もやし コーン こまつな さといも にんにく	たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ ブロッコリー トマト	キムチ にんじん しめじ だいこん はくさい にら きゅうり もやし つくね(たまねぎ にら にんにく)	もやし にんじん たまねぎ きくらげ コーン ねぎ えだまめ パプリカ ゼリー(ゆずかじゅう)	

先月に引き続き、今月の献立にも中学3年生のリクエスト給食を取り入れたよ。リクエスト上位に入ったメニューには「★」をつけているから探してみてね!

