



2023年 1月 月間献立表

12/24(土)~1/8(日) 冬休みオードナー期間

	月 9日	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日	土 14日共通テスト	日 15日共通テスト
朝食	チキンハンバーグ 牛乳 ゆでブロッコリー&ミニトマト ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり キャベツとえのきの味噌汁 スープ	赤ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鮭フレーク スープ 味噌汁	筑前煮 玉子焼き ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコリスビー ジャム 鶏そぼろ スープ キャベツとえのきの味噌汁	なすとトマトグラタン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鶏そぼろ スープ キャベツとえのきの味噌汁	チーズオムレツ グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム 漬物 選べる茶漬け じゃがいもとわかめの味噌汁	チキンのオープン焼き ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・フルグラ 納豆 朝カレー 味噌汁 バナナ1/2	ハッシュドポテト ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁
昼食	ごはん さつまいもの味噌汁 あじの唐揚げ グリーンサラダ プチプリン	稲庭風うどん エッグロール寿司 グリーンサラダ りんご	ごはん もやしスープ フルコギ風炒め グリーンサラダ 2色プチシュー	ゆかりごはん 鶏つみれ汁 さばのしょうが煮 グリーンサラダ アイス大福	フォカッチャ バター 鶏のクリームシチュー レモン風チキン グリーンサラダ 牛乳	五目ごはん 白玉入りけんちん汁 焼き鮭 ほうれん草と豚肉のおひたし みかん	ごはん えのきと揚げの味噌汁 和風おろしハンバーグ グリーンサラダ ルビーグレープフルーツゼリー
夕食	ごはん ほうれん草と揚げの味噌汁 牛肉と大根の煮物 グリーンサラダ フルーツ入りゼリー	ごはん 厚揚げとインゲンの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 グリーンサラダ ミニチョコクレープ	ごはん 肉豆腐 にらまんじゅう グリーンサラダ フルーツ杏仁	ごはん せんべい汁 豚肉の塩ダレ炒め グリーンサラダ 切干大根	ペペロンチーノパスタ いかりんぐ グリーンサラダ チョコムース	ハヤシライス ノンフライナゲット3個 グリーンサラダ ヤクルト	菜めし 豚汁 グリルチキン(選べるソース) グリーンサラダ カップチーズケーキ
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	ほうれん草オムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム きんぴらごぼう スープ 味噌汁	焼き鮭 グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヤクルト スープ 味噌汁	ピカタ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコリスビー 朝カレー 味噌汁	ケチャップ肉団子 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 スープ 味噌汁	チキンハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヨーグルト スープ 味噌汁	ハッシュドポテト 赤ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 選べる茶漬け 味噌汁	調理パン等(セレクト)
昼食	ごはん けんちん汁 チーズささみフライ かぼちゃコロッケ 千切りキャベツサラダ コーヒー牛乳	フェットチーネたらこクリームスパゲティ クランチポテト BLTサラダ りんご	ごはん ほうれん草とはんぺんのすまし汁 鶏の竜田揚げ 千切りキャベツサラダ ミルクプリン	オムライス キャベツとウインナーのスープ えびフリッター グリーンサラダ ティラミス	黒糖きなこ揚げパン 具だくさんミネストローネ さばの塩焼き グリーンサラダ 牛乳	ひじきと梅のませごはん 具だくさん汁 さばの塩焼き グリーンサラダ ライチゼリー	焼きうどん 大根とわかめのスープ 旨辛チキン3個 千切りキャベツサラダ
夕食	焼肉丼 大根とわかめの味噌汁 えび海鮮ぎょうざ グリーンサラダ みかん	ごはん わかめとねぎの味噌汁 鶏肉と大根の煮物 グリーンサラダ ベアクリムワッフル	麦ご飯 豚肉と白菜のうま煮 なすはさみ揚げ3個 グリーンサラダ とろろ	ごはん 白湯スープ 焼き鮭 グリーンサラダ ほうれん草と豚しゃぶの胡麻和え	きしめん 鶏天 グリーンサラダ わらびもち	親子丼 かぶとにんじんの味噌汁 えびしゅうまい グリーンサラダ みかん	ごはん 白菜のしょうがスープ オニオンソースハンバーグ グリーンサラダ プリン
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	ハムステーキ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム バター スープ わかめと豆腐・ねぎの味噌汁(赤だし)	チーズオムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鶏そぼろ 味噌汁 パンケーキ	チキンのオープン焼き ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコリスビー 牛乳 おかわり切干大根 スープ 味噌汁	プチウインナードッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 トマトコンソメスープ 味噌汁	ケチャップ肉団子 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 選べる茶漬け スープ 漬物	チキンハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヤクルト スープ 味噌汁	調理パン等(セレクト)
昼食	ごはん ほうれん草と卵のスープ 焼き鮭 えび海鮮ぎょうざ グリーンサラダ ひじきと牛肉の煮物	ごはん しょうゆラーメン 春巻き スナッフエンドウのサクサク醤油かけ オリゴ糖入り抹茶ゼリー	ごはん けんちん汁 牛肉のにんにく醤油炒め グリーンサラダ 7ル-73-ゲルト	ごはん ツナマヨエッグトースト ポトフ風スープ いかりんぐ 千切りキャベツサラダ コーヒー牛乳	ごはん 中華コーンスープ チンジャオロース サニレタスサラダ ごまだんご	5色ませごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 さばの味噌煮 ミモザサラダ キャンディーチーズ	太麺ナポリタン じゃがいもと玉ねぎのスープ カリフラワーとえびのマリネ コーヒー牛乳
夕食	ごはん 肉じゃが なすはさみ揚げ3個 サラダ菜のツナサラダ 牛乳	ごはん さつまい(鹿児島地方) 豚肉のねぎ塩炒め グリーンサラダ フルーチェ	ごはん 白菜と卵の具だくさんスープ 豚肉しょうが焼き グリーンサラダ キムチ	ごはん すき焼き風煮 しそ巻きぎょうざ 春雨のマヨポン酢サラダ みかん	血うどん 小籠包2個 グリーンサラダ フルーツ杏仁	牛丼 えびしゅうまい グリーンサラダ オレンジ	ごはん 具だくさん味噌汁 グリルチキン(選べるソース) リーフレタスサラダ 牛乳プリン
	30日	31日	<p>メモ 天候により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 今月から3学期のスタートです。 高校3年生は、いよいよ大学入学共通テストが始まります。皆さんのこれまでの頑張りを十分に発揮できるよう、食事の面からサポートをしていきたいと思っています。</p> <p>寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。 ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるためには、野菜や果物に多く含まれているビタミンやミネラルを補うことがポイントです。できるだけ好き嫌いせず、給食を食べてくださいな。</p>				
朝食	ツナオムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヨーグルト スープ じゃがいもとわかめの味噌汁	筑前煮 甘口卵焼き ゆでブロッコリー 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁					
昼食	ごはん えのきと揚げの味噌汁 チキン南蛮 グリーンサラダ ジョア ストロベリー	ごはん えび天うどん 鶏ごぼう炒め サラダ菜トマトサラダ 漬物					
夕食	カレーライス えびと卵の炒めもの グリーンサラダ コーヒー牛乳	ごはん さつまいもの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 グリーンサラダ ショートケーキ大福					

