

令和2年度 1月給食献立表

愛知県立岡崎高等学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
			たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
8	金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	764
		照り焼きヘルシーバーグ	豆腐、鶏肉、大豆	たまねぎ	大豆油、米粉、オリーブ油、じゃがいも、	
		ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ油揚げ	ほうれん草、にんじん、レタス、きゅうり	青じそドレッシング	
		七草入りクッパスープ	牛肉、鶏卵	かぶ、はくさい、にんじん、せり、なすな、すずな、すずしろ、ほとけのぎ	はるさめ	
12	火	和風あんかけソフトめん、牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、かまぼこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	ソフトスパゲティめん	890
		野菜のしょうが和え		キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しょうが	砂糖	
		おしるこ	小豆		もち、砂糖	
13	水	菜めし、牛乳	牛乳	だいこん葉	精白米	796
		あじのフリッター	あじ、おきあみ	あおさ	小麦粉、とうもろこしでんぷん、砂糖、大豆油	
		かぶのそぼろ煮	豚肉	かぶ、にんじん、さやいんげん(冷) こんにゃく	砂糖、片栗粉	
		はくさいのみそ汁	油揚げ、みそ	はくさい、ねぎ		
14	木	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	707
		しゅうまい	豚肉、たら	たまねぎ	パン粉、砂糖、小麦粉、ごま油	
		いかとチンゲン菜のオイスターソース炒め	いか	ちんげんさい、にんじん、ねぎ、しめじ	ながいも、砂糖、ごま油、片栗粉	
		コーン卵スープ	鶏卵	ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)、ねぎ	片栗粉	
15	金	ポークカレー、福神漬け、牛乳	牛乳、豚肉、	たまねぎ、にんじん、だいこん、うり、なす、れんこん、きゅうり	精白米、カレールウ、砂糖	869
		ミックスビーンズのサラダ	大豆、赤いんげん豆、ひよこ豆	きゅうり、にんじん、キャベツ、レタス	和風ドレッシング	
		かんきつゼリー		みかん果汁、はっさく果汁、ゆず果汁	砂糖	
18	月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	742
		さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん	砂糖、片栗粉	
		塩麴じゃが	鶏肉	にんじん、さやえんどう(冷)、糸こんにゃく	砂糖	
		もやしのみそ汁	油揚げ、みそ	もやし、ねぎ		
19	火	コーンピラフ、牛乳	牛乳、ベーコン	ホールコーン(缶)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ粉	精白米、バター	751
		ポークビーンズ	豚肉、水煮大豆	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト(缶)	じゃがいも	
		型抜きチーズ	チーズ			
20	水	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	676
		ほっけの塩焼き	ほっけ		オリーブ油	
		冬野菜の煮物	はんぺん	だいこん、にんじん、はくさい、れんこん、さやいんげん(冷)	砂糖	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		
21	木	きしめん、牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、干しいたけ、ねぎ	きしめん	672
		かき揚げ	えび、いか	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	小麦粉、大豆油	
		野菜のかりかり梅和え		だいこん、きゅうり、にんじん、梅肉、赤じそ		
		りんごゼリー		りんご果汁	砂糖	
22	金	玉子どんぶり、牛乳	牛乳、鶏卵、かまぼこ	たまねぎ、みつば、干しいたけ	精白米、麦	693
		ごま和え	ごま	ほうれん草、はくさい、にんじん、もやし	砂糖	
		いわしのつみれ汁	いわし	たまねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	さといも、片栗粉、砂糖	

25日(月)～29日(金)は裏面です。

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
			たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
25	月	<愛知を食べる学校給食の日>				789
		米粉ロール、牛乳	牛乳		米粉ロール	
		チキングラタン	鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	マカロニ、ホワイトルウ、バター	
		ポトフ	ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー	さといも	
26	火	<思い出の料理>				658
		鯛めし、牛乳	牛乳、たい	みつば、しょうが	精白米、砂糖	
		じゃこてん	あじ、たちうお、鶏卵		サラダ油	
		ほうれん草のきのご和え		ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、なめたけ	砂糖	
にゅうめん	えび	しめじ、さやえんどう(冷)	そうめん			
27	水	<セレクト給食>				758
		ごはん、牛乳	牛乳		精白米	
		あじフライ・ポークヒレカツ	あじ・豚肉		小麦粉、パン粉、大豆油	
		即席ザワークラウト		キャベツ、にんじん、きゅうり		
		卵とわかめのすまし汁	鶏卵、わかめ	ねぎ		
チョコプリン・いちごプリン		いちご果汁(いちごプリン)	砂糖、ココアパウダー(チョコプリン)			
28	木	<愛知の郷土料理>				725
		名古屋コーチン丼、牛乳	牛乳、鶏肉(名古屋コーチン)	たまねぎ、ねぎ	精白米	
		煮餅和え	茹揚げ	れんこん、だいこん、にんじん	砂糖	
赤だし	豆腐、みそ(八丁みそ)	なめこ、みつば				
29	金	<愛知を食べる学校給食の日>				729
		ぶたどん、牛乳	牛乳、豚肉	ごぼう、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ	精白米、砂糖、片栗粉	
		大根ステーキ	チーズ	だいこん	バター	
		白みそ汁	わかめ、みそ	もやし、ねぎ		

※ 1月25日(月)～29日(金)は、学校給食週間です。今回のテーマの詳細は食育だよりに掲載してあります。御覧ください。

※ 1月25日(月)と29日(金)は、「愛知を食べる学校給食の日」です。皆さんから募集した給食週間アンケートの中から給食用にアレンジした献立が登場します。

たくさん応募していただき、ありがとうございました。2月や3月の給食でも紹介していきたいと思っております。お楽しみに。