

いがっこ給食センター夢（中学校）

26/01/09 (金)

- 1 伊賀肉キーマカレーライス
- 2 牛乳
- 3 ブロッコリーサラダ
- 4 福神漬

26/01/13 (火)

- 1 菜めし
- 2 牛乳
- 3 ぶりの照り焼き
- 4 きんとん
- 5 雑煮

26/01/14 (水)

- 1 白ごはん
- 2 牛乳
- 3 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め
- 4 納豆みそ
- 5 ぽんかん

26/01/15 (木)

- 1 焼肉チャーハン
- 2 牛乳
- 3 卵スープ
- 4 青のりビーンズ

26/01/16 (金)

- 1 セルフフランクドッグ
- 2 牛乳
- 3 かぶ入りクリームシチュー

No 食品名

- 1 精白米  
おおむぎ
- 2 サラダ油  
にんにく  
しょうが  
セロリー  
牛ミンチ肉  
豚ミンチ肉  
挽き割り大豆  
食塩
- 3 白こしょう  
カレー粉  
赤ワイン  
にんじん  
玉ねぎ  
じゃがいも  
ベイリーフ  
フルーツチャツネ  
トマトピューレー  
ウスターーソース  
カレー粉  
オールスパイス  
カレールウ米粉
- 4 牛乳

No 食品名

- 1 精白米  
炊飯用広島菜飯
- 2 牛乳
- 3 ぶり(大分県)  
さしみたまり  
こいくちしょうゆ  
酒  
みりん  
さとう
- 4 さつまいも  
食塩  
さとう  
みりん
- 5 だし用かつお節  
刻み油あげ  
だいこん  
にんじん  
はくさい  
煮込みもち  
玉みそ  
白みそ  
葉ねぎ

No 食品名

- 1 精白米
- 2 牛乳
- 3 サラダ油  
にんにく  
しょうが  
鶏もも皮付肉  
酒  
にんじん  
玉ねぎ  
キャベツ  
厚揚げ  
オイスターソース  
こいくちしょうゆ  
食塩  
白こしょう  
ごま油
- 4 サラダ油  
豚ミンチ肉  
酒  
赤みそ  
さとう  
みりん  
挽きわり納豆  
手巻きのり
- 5 ぽんかん

No 食品名

- 1 精白米  
おおむぎ  
うすくちしょうゆ  
サラダ油  
にんにく  
牛スライス肉  
酒  
こいくちしょうゆ  
ごま油  
サラダ油  
にんじん  
玉ねぎ  
みりん  
食塩  
白こしょう  
にら  
ごま油
- 2 牛乳
- 3 だし用かつお節  
うすくちしょうゆ  
食塩  
白こしょう  
玉ねぎ  
はくさい  
でんぶん  
鶏卵  
葉ねぎ
- 4 大豆  
でんぶん  
白絞油  
食塩  
あおのり

No 食品名

- 1 コッペパン  
フランクフルト  
キャベツ  
カレー粉  
食塩  
白こしょう  
トマトケチャップ
- 2 牛乳
- 3 サラダ油  
玉ねぎ  
にんじん  
ホールコーン  
ベイリーフ  
だし用かつお節  
食塩  
白こしょう  
かぶ  
じゃがいも  
薄力粉  
バター  
サラダ油  
牛乳  
生クリーム

26/01/19 (月)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	焼きそば
4	ごぼうのごまがらめ
5	しそふりかけ

26/01/20 (火)	
1	伊賀豚丼
2	牛乳
3	ポテトサラダ
4	きのこのすまし汁

26/01/21 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	マスタードソース
5	なばなのごま和え
6	中華野菜スープ

26/01/22 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	親子煮
4	ツナと大根のサラダ
5	つぼ漬

26/01/23 (金)	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	白菜漬
5	玄米だんご汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚ばら小切肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう 中濃ソース ウスターソース とんかつソース ゆで中華めん
4	ごぼう でんぶん 白絞油 さとう みりん こいくちしょうゆ 黒ゴマ
5	ゆかり

No	食品名
1	精白米  サラダ油 しょうが 豚小間切れ肉 酒 玉ねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん
2	牛乳  牛乳  メルルーサ(ニュージーランド) 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぶん サラダ油 パン粉 白絞油
3	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう 洋からし サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
4	だし用かつお節 えのきたけ ぶなしめじ 木綿豆腐 天塩 うすくちしょうゆ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米  牛乳  メルルーサ(ニュージーランド) 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぶん サラダ油 パン粉 白絞油
2	牛乳  牛乳  トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード  なばな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
3	トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード  なばな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
4	だし用かつお節 しょうが にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし 木綿豆腐 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ でんぶん 葉ねぎ ごま油
5	だし用かつお節 にんじん だいこん にんじん きゅうり サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう  つぼ漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも皮なし肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 糸こんにゃく こいくちしょうゆ みりん さとう でんぶん 鶏卵 葉ねぎ
4	トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード  なばな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 にんじん だいこん にんじん きゅうり サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう  つぼ漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鯖(ノルウェー) 酒 食塩
4	はくさい きゅうり しょうが 天塩 うすくちしょうゆ
5	だし用かつお節 にんじん だいこん 玄米だんご さつまいも 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

26/01/26 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉と芭蕉ねぎの揚げがらめ
4	ほうれん草のおかかあえ
5	千切り野菜のすまし汁

26/01/27 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	焼き豆腐のゆずみそかけ
4	チンゲン菜の磯辺和え
5	じゃがいもと鶏肉のうま煮

26/01/28 (水)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	カレーうどん汁
4	れんこんサラダ
5	鮭ふりかけ

26/01/29 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	シルバーの竜田揚げ
4	添えきんぴら
5	豆腐チゲスープ

26/01/30 (金)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	ポークビーンズ
4	コーンサラダ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	豚もも肉 酒 こいくちしょうゆ しょうが でんぶん 白絞油 サラダ油 芭蕉ねぎ 食塩 さとう こいくちしょうゆ いりごま
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ 削り節
5	だし用かつお節 つきこんにゃく にんじん だいこん 生しいたけ 刻み油あげ うすくちしょうゆ 天塩 みりん 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼き豆腐 白みそ さとう 酒 みりん ゆず
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	サラダ油 鶏もも肉 酒 糸こんにゃく 干しこいたけ にんじん 玉ねぎ じゃがいも だし用かつお節 さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	冷凍うどん 酒 豚小間切れ肉 カレー粉 だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ みりん うすくちしょうゆ 油あげ カレールウ米粉 葉ねぎ
4	れんこん にんじん きゅうり キャベツ ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ サラダビネガー さとう 食塩
5	鮭フレーク さとう 食塩

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	シルバー(ニュージーランド) 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぶん 白絞油
4	サラダ油 つきこんにゃく ごぼう にんじん こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 一味唐辛子 いりごま
5	だし用かつお節 鶏もも皮付ミンチ肉 酒 にんにく しょうが にんじん 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 赤みそ コチジャン みりん はくさい キムチ 葉ねぎ

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく セロリー 豚赤身ミンチ肉 赤ワイン にんじん 玉ねぎ セロリの葉 大豆 トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 食塩 白こしょう トマトダイス水煮 じゃがいも
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう