



1月の献立

門真市教育委員会
(中学校用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>がっこうきゅうしよくせんしゅけん 学校給食選手権</p> <p>さいゆうしゅうしやう 最優秀賞</p> <p>はやみしやうがっこう じどう 速見小学校の児童が かんが こんだて 考えた献立です 30日(金) 『シャキッと スタミナ丼ぶり』</p>	<p>かどま 門真でとれた 『小松菜』と『しろな』を使います</p> <p>こまつな 小松菜 16日(金)</p> <p>しろな しろな 23日(金)</p>		<p>8</p> <p>しぎやうしき 始業式</p> <p>3学期 スタート!</p>	<p>9</p> <p>きんとん 田作り</p> <p>昆布の たきこみご飯</p> <p>雑煮</p> <p>こんぶの たきこみごはん ぞうに きんとん たづくり</p>
<p>12</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>13</p> <p>ホット ポテト サラダ</p> <p>パーカーパン</p> <p>白菜と ベーコンの スープ</p> <p>パーカーパン はくさいと ベーコンのスープ ホットポテトサラダ</p>	<p>14</p> <p>かつおの うまだれ</p> <p>ご飯</p> <p>わかめ うどん</p> <p>ごはん わかめうどん かつおのうまだれ</p>	<p>15</p> <p>ひじきと大豆の ドライカレー</p> <p>コッペパン</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>コッペパン ワンタンスープ ひじきとだいの ドライカレー</p>	<p>16</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>菜めし</p> <p>むら雲汁</p> <p>なめし むらくもじる さばのみそに</p>
<p>19</p> <p>ゆで干し大根の ごま炒め</p> <p>あかしそふりかけ ご飯</p> <p>高野豆腐の 煮物</p> <p>ごはん こうやどうふのにももの ゆでぼしだいこんの ごまいため あかしそふりかけ</p>	<p>20</p> <p>さめフライ</p> <p>キャベツの カレーソテー</p> <p>パーカーパン</p> <p>チンゲン菜と たまごの スープ</p> <p>パーカーパン チンゲンさいと たまごのスープ さめフライ キャベツのカレーソテー</p>	<p>21</p> <p>牛肉の はりはり煮</p> <p>黒豆</p> <p>ご飯</p> <p>厚揚げの みそ汁</p> <p>ごはん あつあげのみそしる ぎゅうにくのはりはりに くろまめ</p>	<p>22</p> <p>ツナと ひじきの サラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>さつまいもと 白ねぎの シチュー</p> <p>コッペパン さつまいもと しろねぎのシチュー ツナとひじきのサラダ</p>	<p>23</p> <p>しろなの 煮浸し</p> <p>つくだに ふりかけ</p> <p>ご飯</p> <p>大根と 豚肉の 煮物</p> <p>ごはん だいこんと ぶたにくのにももの しろなのびたし つくだにふりかけ</p>
<p>26</p> <p>キャベツのさつと煮</p> <p>玄米入りご飯</p> <p>カレーライス の具</p> <p>カレーライス (げんまいりごはん) キャベツのさつとに</p>	<p>27</p> <p>まぐろの ルウエー風</p> <p>チーズパン</p> <p>ポトフ</p> <p>チーズパン ポトフ まぐろの ノルウェーふう</p>	<p>28</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>ご飯</p> <p>親子丼 の具</p> <p>おやこどんぶり (ごはん) だいのいそに</p>	<p>29</p> <p>コーンと 小松菜のソテー</p> <p>黒糖パン</p> <p>きのこ スパゲティ</p> <p>こくとうパン きのこスパゲティ コーンと こまつなのソテー</p>	<p>30</p> <p>シャキッと スタミナ丼ぶり</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>レタス スープ</p> <p>シャキッと スタミナどんぶり (ごはん) レタススープ ヨーグルト</p>