

2022年 1月

# 献立予定表

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
	11日 赤飯orおこわ 魚のレンコン蒸 野菜の胡麻和え こづゆ 牛乳 <b>成人おめでとく献立</b>	12日 ドライカレー ビーンズサラダ 味噌スープ 牛乳	13日 ガーリックライス ポ・ト・フ 巣ごもり卵 みかんとチーズのサラダ 牛乳	14日 麦ご飯 おでん 浅漬、別、生姜 いきなりだご(熊本) 牛乳 	六郷 12月 17日 この週の締切は 大森 12月 22日
	17日 雑穀米ごはん 手作りさつま揚げ 里芋の胡麻味噌煮 春菊と白菜のお浸し 茸のひつつみ汁(すいとん) 牛乳 エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g	18日 中華丼 肉団子のもち米蒸し 茸の酢辣湯 コーヒー牛乳 エネルギー 801 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.1 g	19日 ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜のソテー、人参しりしり 具沢山の味噌汁 牛乳 エネルギー 767 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g	20日 ご飯 鯖文化干し 南瓜のそぼろ煮 呉汁 キーウイ 牛乳 エネルギー 821 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.2 g	
24日 深川飯 揚げ出し豆腐 明日葉のごま和え 味噌汁、大根、人参、シジ 牛乳 エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.2 g	25日 1月24~30日 学校給食週間 	26日 推薦入試関連 	27日 大森だけ ご飯 味噌カツ マセドアンサラダ 大根とお揚げの炊いたん 味噌汁 エネルギー 903 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 4.0 g	28日 かき揚げ丼 大根浅漬 大豆煮つけ かす汁 牛乳 エネルギー 719 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 4.2 g	この週の締切は 1月 14日
31日 ガパオライス もやしと胡瓜のタイ風 タイ風白菜のスープ タイ風白玉(ブア-イ) 牛乳 タイ風献立 エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.3 g	1日 麦ご飯 ぶり大根 根菜のごまみそネーズ 白菜の昆布漬け 味噌汁 牛乳 	2日 あんかけチャーハン 春巻き 白菜と豚肉のスープ 大学芋 牛乳	3日 黒豆の炊き込みご飯 鮭の照り焼き 浅漬け 田舎煮 すいとん 牛乳、みかん 節分風献立 	4日 変わり強飯 擬制豆腐 大根と桜エビの煮物 若筍汁 抹茶豆乳プリン 牛乳 立春風献立	