

## 1月 献立一覧表

## 苗木中学校

日	曜	主食	汁物	おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート他
8	木	麦ごはん	糸かまぼこのすまし汁	鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ	じゃがいものうま煮	
9	金	麦ごはん	みそ煮込みおでん	わかさぎの唐揚げ	ゆず香あえ	
12	月					
13	火	クリームスパゲティ		根菜チップス	グリーンサラダ	
14	水	麦ごはん	かきたま汁	ホキのレモン味	野菜のうま煮	
15	木	コッペパン	豆乳カレースープ	チキンの香草パン粉焼き	イタリアンサラダ	
16	金	麦ごはん	五目丼汁	さわらの香味焼き	きんぴらごぼう	
19	月	麦ごはん	豚汁	トマト鶏ちゃん	なすの煮浸し	ヨーグルト
20	火	チャンポン		揚げぎょうざ	中華あえ	
21	水	カレーライス		チョコタフィー	海藻サラダ	
22	木	米粉食パン	豆まめスープ	冬野菜のグラタン	キャベツのサラダ	チョコクリーム
23	金	麦ごはん	のっpei汁	さばのみそチーズ焼き	ひじきとそぼろの炒め煮	
26	月	麦ごはん	あおさのみそ汁	豚肉とじゃがいものあげ煮	あいまぜ	
27	火	うどん		はつしもおやき	糸寒天のあえもの	チーズ
28	水	麦ごはん	大根菜	さばの照り焼き	切り干し大根の磯あえ	
29	木	黒コッペパン	コンソメスープ	フランゴアパッサリーニョ	フェイジョンサラダ	
30	金	麦ごはん	すき焼き	たつくり	黒豆・紅白なます	