1月 定時制Ⅲ部学校給食献立表

福岡県立博多青松高校

食育デー　19日　食育フード　葱

日	曜		献立名								アレルギー食品
		Cal	主食	主菜	副菜	副菜2	添え物	汁物	果物・デザート	牛乳	
9	火	942	ご飯	ぶりの照り焼き	紅白なます		エビカツ	白玉雑煮		牛乳	小麦,乳,いか,さけ,さば,大豆,鶏肉
10	水	904	麦ご飯	ハンバーグオニオンソース	いんげんのソテー		ポテトサラダ	白菜とベーコンのスープ		牛乳	小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉
11	木	1,005	ご飯	いかの天ぷら	筑前煮		卵マカロニサラダ	大根とキャベツのみそ汁	みかん	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,大豆,鶏肉
12	金	867	ご飯	すき焼き煮	海藻サラダ	納豆	白身魚フライ	豆腐のすまし汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,牛肉,ごま,大豆
15	月	830	麦ご飯	鶏肉のゆずこしょうマヨネーズ焼き	小松菜と油揚げの炒め物	粉ふきいも		春雨汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,ごま,大豆,鶏肉,りんご
16	火	854	麦ご飯	白身魚と野菜の五色揚げ	いかと春雨の酢の物	かなぎの佃煮		はんぺんのすまし汁		牛乳	小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン
17	水	923	ご飯	磯辺煮	切干大根の炒め煮	小松菜の甘酢和え		さつまいものみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,ごま,大豆,鶏肉
18	木	826	ご飯	えびと野菜のチリソース	豚肉ときくらげの中華炒め	ブロッコリー		中華スープ		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,ごま,大豆,豚肉
19	金	939	麦ご飯	さわらの西京焼き	肉じゃが		ねぎのかき揚げ	村雲汁	ポンカン	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,牛肉,くるみ,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド
22	月	924	麦ご飯	豚肉と厚揚げの甘辛煮	キャベツのおかか煮		野菜コロッケ	えのきのすまし汁	キウイフルーツ	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,キウイフルーツ,ごま,大豆,鶏肉,豚肉
23	火	881	ご飯	煮込みおでん	れんこんのきんぴら	いりこのアーモンドがらめ				牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,カシューナッツ,くるみ,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,アーモンド
24	水	857	ご飯	鮭の塩焼き	がんもどきの煮物	白菜の煮浸し		けんちん汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,いか,ごま,さけ,さば,大豆,やまいも
25	木	842	スパゲッティミートソース		じゃこと冬野菜のサラダ		ヒレカツ		フルーツヨーグルト	牛乳	えび,かに,小麦,乳,牛肉,大豆,豚肉,もも,りんご
26	金	908	麦ご飯	鶏の竜田揚げみぞれソース	ほうれん草のごま和え	ひじきの炒め煮		豆腐と白菜のみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,ごま,大豆,鶏肉,豚肉
29	月	880	ご飯	厚焼き卵	豚肉とじゃがいもの南蛮煮	ゆず風味の浅漬け		小松菜としめじのみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,大豆,豚肉
30	火	866	ビビンバ		えびときのこのオイスターソース炒め		揚げ餃子	わかめスープ	りんご	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,あわび,いか,いくら,牛肉,くるみ,ごま,さけ,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド
31	水	966	ポークカレー（麦ご飯）		ハムとキャベツのサラダ		ササミチーズフライ		豆乳パンナコッタ	牛乳	えび,かに,小麦,乳,いか,ごま,さけ,さば,大豆

あけまして
おめでとうございます