

25 (木)	26 (金) 全国の和食給食	27 (土)	30 (火)	31 (水)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
ごはん	[黒米ごはん]	ピザトースト	三色どんぶり	ひじきごはん
はいが精米	はいが精米 黒米 塩	△食パン 豆乳 ツナフレーク にんじん 玉葱 バター トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 豆板醤 かたくり粉 プロセスチーズ	はいが精米 とりミンチ 玉葱 しょうが 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 白ごま ●たまご 塩 さとう かつお昆布だし さんどまめ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	はいが精米 出汁昆布 こいくちしょうゆ 酒 とりむね肉(皮付き) 干ひじき にんじん うす揚げ 米油 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし グリーンピース
あげギョウザ	[とりと生ふのみそ田楽]	カレーポテト	かき揚げ	かき揚げ
豚モモミンチ肉 もやし にら 干し椎茸 しょうが にんにく 塩 こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース ごま油 △ぎょうざの皮 米揚げ油 酒酢 こいくちしょうゆ ラー油	とりモモ肉 △生ふ 米揚げ油 だいこん とうふ 白みそ 上白糖 酒 かつお昆布だし	じゃがいも 米揚げ油 塩 カレー粉	◎むきえび ごぼう にんじん 玉葱 青ねぎ △小麦粉 ●たまご 塩 米揚げ油	◎むきえび ごぼう にんじん 玉葱 青ねぎ △小麦粉 ●たまご 塩 米揚げ油
豆もやしのナムル	[水菜の酢ゼリー和え]	ホワイトジュリアンスープ	たまねぎのみそ汁	もやしのみそ汁
豆もやし にんじん こまつな こいくちしょうゆ さとう みりん 酒酢 ごま油 白ごま	みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 上白糖 粉寒天 酒酢 みりん うすくちしょうゆ 塩	ベーコン 玉葱 にんじん だいこん ピーマン 鳥がらだし とりガラ 豆乳 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう かたくり粉	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	もやし じゃがいも とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
中華風スープ	[五色汁]		やさいゼリー	
●たまご 玉葱 たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 青ねぎ △ぎょうざの皮 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉	だいこん 生しいたけ 金時人参 うす揚げ みつば かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ 酒 かたくり粉		国産やさいゼリー	
801kcal	768kcal	744kcal	790kcal	845kcal

リクエストメニュー!!

26年度に実施した、本校と
京料理たか木の高木シェフとの
コラボメニューをアレンジします。

全国の和食給食

くろまい

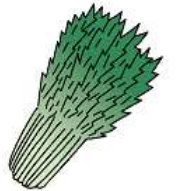
古代米の黒米。
この色は「アントシアニン」
抗酸化作用があって、
身体が酸化するのを防いで
くれます。

なまふ

小麦粉に塩を入れねり、でん粉を洗い流して残ったたんぱく質をむしって作られたもの。



みずな



ゆでた後、八方だしにつけてさまし、おだしの味を
含ませてから、酢ゼリーで和えます。

リクエストメニュー!!



リクエストメニュー!!

ジュリアンとは野菜の千切りのことです。
今回は豆乳を加えておしゃれにしました。