

# 1月献立予定表

令和7年度  
那覇商 定時制

5日(月)  <b>生徒冬季休業</b>	6日(火) <b>チキンカレーライス</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・チキン</li><li>・じゃがいも</li><li>・玉ねぎ</li><li>・人参</li><li>・ルー</li></ul>  <b>福神漬</b> <b>グリーンサラダ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・レタス</li><li>・水菜</li></ul> 	7日(水) <b>じゅうしい</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉・人参</li><li>・ひじき</li><li>・しめじ</li><li>・ねぎ</li><li>・しいたけ</li></ul> <b>アーサ汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・アーサ</li><li>・豆腐</li></ul> <b>ちくわ天</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ちくわ</li><li>・小麦粉</li></ul>  <b>浅漬け</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・大根</li><li>・きゅうり</li></ul> 	8日(木) <b>たくあんとおお豆チャーハン</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・たくあん</li><li>・おお豆</li><li>・ちきあぎ</li><li>・削りぶし</li></ul>  <b>みそ汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・大根</li><li>・ゴボウ</li><li>・人参</li><li>・長ねぎ</li></ul>  <b>ぎょうざ</b> 	9日(金) <b>中味汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉・豚中味・切りコン</li><li>・しいたけ・ねぎ</li></ul>  <b>いんげんあえ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・いんげん</li></ul>  <b>ごはん</b> 
12日(月)  <b>成人の日</b>	13日(火) <b>ルーローハン</b> <b>リクエストメニュー</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉</li><li>・小松菜</li><li>・玉子</li></ul>  <b>中華スープ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・豆腐</li><li>・トマトホール</li><li>・玉子</li><li>・ねぎ</li></ul>  <b>沖縄ぜんざい</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・小豆</li><li>・もち粉</li><li>・粉末黒糖</li></ul> 	14日(水) <b>揚げパン</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・きなこ</li></ul>  <b>チキンクリームスープ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・玉ねぎ</li><li>・人参</li><li>・おお豆</li><li>・生クリーム</li><li>・チキン</li><li>・ルー</li></ul>  <b>温野菜</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ブロッコリー</li></ul> 	15日(木) <b>沖縄そば</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉・かまぼこ・ねぎ・冷凍ガラポーク</li></ul>  <b>いなり</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・いなりかわ・すし酢</li></ul>  <b>みかん</b> 	16日(金) <b>タコライスリクエストメニュー</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・豚ミンチ・レタス・トマト</li><li>・ホールトマト・チーズMIX</li></ul>  <b>コンソメスープ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・玉ねぎ</li><li>・人参</li><li>・きゃべつ</li></ul> 
19日(月) <b>豚汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・大根・人参・ゴボウ・切りコン</li><li>・油揚げ・長ねぎ・肉</li></ul>  <b>納豆</b>  <b>ごはん</b> 	20日(火) <b>チキンから揚げ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・チキン</li><li>・小麦粉</li><li>・玉子</li></ul>  <b>グリーンサラダ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・きゃべつ・かいわれ</li></ul>  <b>みそ汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・油揚げ・ほうれん草</li></ul>  <b>ごはん</b> 	21日(水) <b>野菜炒め</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・きゃべつ</li><li>・玉ねぎ</li><li>・にら</li><li>・三枚肉</li><li>・人参</li></ul>  <b>ソーメン汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ソーメン</li><li>・ねぎ</li></ul>  <b>春巻</b>  <b>ごはん</b> 	22日(木) <b>カツカレーライス</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ</li><li>・玉子・小麦粉・パン粉</li></ul>  <b>福神漬</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・きゃべつ</li><li>・水菜</li></ul>  <b>グリーンサラダ</b> 	23日(金)後期期末考査① <b>筑前煮</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・大根・人参・ゴボウ・チキン</li><li>・板コン・しいたけ・たけのこ</li></ul>  <b>みそ汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・油揚げ・長ねぎ</li></ul>  <b>ごはん</b> 
26日(月)後期期末考査② <b>もずく丼</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・もずく</li><li>・玉ねぎ</li><li>・人参</li><li>・にら</li><li>・鶏ミンチ</li></ul>  <b>みそ汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・絹ごし豆腐</li><li>・えのき</li><li>・ねぎ</li></ul>  <b>ムーチャー</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・もち粉</li><li>・紅いもペースト</li></ul> 	27日(火)後期期末考査③ <b>焼きそば</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉</li><li>・きゃべつ</li><li>・玉ねぎ</li><li>・ピーマン</li><li>・紅しょうが</li></ul>  <b>にら玉汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・玉子</li><li>・にら</li></ul> 	28日(水)後期期末考査④ <b>チキンと大根のうま煮</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・チキン</li><li>・大根</li><li>・人参</li><li>・いんげん</li></ul>  <b>ゆし豆腐</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ゆし豆腐</li><li>・ねぎ</li></ul>  <b>ごはん</b> 	29日(木)後期期末考査⑤ <b>さばから揚げ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・さばフィレ</li></ul>  <b>きんぴらゴボウ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ゴボウ</li><li>・人参</li><li>・レンコン</li></ul>  <b>みそ汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・玉ねぎ・ねぎ</li><li>・じゃがいも</li></ul>  <b>ごはん</b> 	30日(金) <b>三色丼</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・豚ミンチ</li><li>・人参</li><li>・玉子</li><li>・ほうれん草</li></ul>  <b>みそ汁</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・油揚げ</li><li>・長ねぎ</li><li>・しめじ</li></ul> 

※写真はイメージです。※食材の調達状況によりメニュー変更が生じる場合があります。