



こんだて



太田区立稲谷中学校二部
校長 小島 宏一郎
栄養士 秋山 美智子

日	献立名	飲物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質
7 木	お赤飯 鶏肉の甘辛煮 ごま醤油和え スパイシーポテト	お祝い汁	牛乳 ささげ 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 なると かつお削り こんぶ	こめ もち米 黒ごま かたくり粉 こむぎこ あぶら じゃがいも ごま油 さとう ごま	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ 糸みつば	今日から今年度の給食が始まります。この日は新しい1年生をお祝いしての特別メニューになります。	706 kcal 32.5 g 21.8 g
8 金	スパゲティミートソース イタリアンサラダ りんごコンポートヨーグルト		牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 バター こむぎこ さとう はちみつ	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉葱 トマト缶 きゅうり キャベツ 赤ピーマン とうもろこし(冷) りんご	りんごにはお腹の調子を整える食物繊維や筋肉の動きをよくするカリウムが豊富に含まれています。	725 kcal 26.9 g 24.3 g
11 月	サンマーメン 大根サラダ オレンジスフレ	乳飲料	牛乳 鶏肉 みそ クリームチーズ 生クリーム たまご	中華麺 あぶら かたくりこ ごま油 さとう ごま パンこ	干し椎茸 にんにく しょうが にんじん たらけのこ(水煮) もやし ねぎ だいこん こまつな オレンジジュース みかん缶	サンマーメンは神奈川のご当地ラーメンとよばれ横浜を中心に神奈川県内の中華料理店などに広く普及しています。	685 kcal 37.3 g 26.2 g
12 火	ごはん みそ汁 さかなの玉ねぎソース じゃがいもと野菜のサラダ		牛乳 かつお 豆腐 かつお削り みそ	こめ おぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが 玉葱 にんにく こねぎ キャベツ にんじん こまつな えのきたけ ほうれんそう ねぎ	かつおのおいしい季節は春と秋の二回で3月～5月頃を初ガツオと呼びます。初ガツオは目に青葉 山ほととぎス 初ガツオと呼ばれ縁起の良いものとされています。	694 kcal 34.2 g 20.9 g
13 水	きじ焼き丼 わさびじょうゆあえ けんちん汁		牛乳 鶏肉 刻み海苔 かまぼこ 油揚げ 豆腐 こんぶ かつお削り	こめ おぎ さとう あぶら ごま油 さともいも こんにゃく	ししとうがらし キャベツ もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	きじやき…江戸時代の庶民にとって手に届かない高級食材・きじの肉を鶏肉で再現したのが「きじやき」の発祥だそうです。	691 kcal 31.4 g 23.8 g
14 木	ごはん わかめスープ 回鍋肉 ★パンサンスー	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 豆みそ 生揚げ ★ロースハム たまご 豆腐 わかめ	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま油 ごま	にんにく キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 生しいたけ ねぎ きゅうり もやし たけのこ(水煮) しょうが	回鍋肉は四川料理の一つで回鍋とは、鍋を回すことではなく一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することのようです。	696 kcal 27.1 g 20.2 g
15 金	カレーライス ツナサラダ くだもの		牛乳 鶏肉 まぐろ缶	こめ おぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり もやし きよみオレンジ	清美オレンジは温州ミカンと外国産のトロピカルオレンジを交配させたもので、日本で育成・公表された最初のタンゴールです。	683 kcal 24.3 g 21.4 g
18 月	ごはん いなか汁 いんげん豆のコロッケ 青菜のコーンのソテー	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 鶏肉 いんげんまめ たまご 油揚げ かつお削り みそ	こめ あぶら じゃがいも バター マッシュポテト こむぎこ パンこ 板こんにゃく	にんじん 玉葱 こまつな エリンギ とうもろこし(冷) ごぼう だいこん ねぎ	学校給食では、さまざまな豆を給食に取り入れています。栄養豊富で食物繊維も多く生活習慣病の予防によいと言われています。	690 kcal 20.8 g 14.0 g
19 火	野沢菜ごはん 鮭の西京焼き かきたま汁		牛乳 ちりめんじゃこ 生さけ 鶏肉 豆腐 たまご かつお削り	こめ おぎ あぶら ごま さとう こんにゃく さともいも かたくりこ	のざわな(塩漬) ごぼう にんじん たけのこ(水煮) れんこん 干し椎茸さや えんどう 糸みつば ねぎ	長野県の郷土料理です。よく生産される野沢菜の漬物を使ったごはんです。	698 kcal 38.8 g 22.0 g
20 水	きつねうどん 若草団子 大豆と小魚の炒め煮		牛乳 かつお削り こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 きな粉 大豆 かたくちいわし	うどん さとう 白玉粉 かたくりこ さつまいも あぶら ごま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ こまつな ねぎ ほうれんそう	春を感じる若草団子は、ほうれん草・白玉粉・豆腐を練って作りしました。調理員さんが一つ一つ丁寧に丸めてくれた、栄養満点のお団子です。	721 kcal 32.3 g 27.2 g
21 木	韓国風もやしごはん ★チゲスープ フルーツヨーグルト		牛乳 鶏肉 ★豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	こめ おぎ ごま油 さとう ごま	もやし にんにく 玉葱 にんじん はくさい(キムチ漬) はくさい だいこん えのきたけ にはら バナナ みかん缶 パイン缶	チゲスープ…本場韓国では「チゲ」そのものが鍋料理を意味します。いろいろな具材・香辛料をたくさん使い辛味のきいたスープです。	681 kcal 29.3 g 19.3 g
22 金	三色丼 金時煮豆 野菜の味噌味噌		牛乳 鶏肉 たまご うずら豆 かつお削り 油揚げ 豆腐 みそ	こめ さとう あぶら こんにゃく	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	うずら豆…赤紫色の斑点のある「いんげん豆」のこと。うずらに似ているのが由来だとされています。	706 kcal 30.3 g 22.0 g
25 月	ココアトーストパン 肉団子と白菜のクリーム煮 アーモンドサラダ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 たまご みそ レンズまめ(乾) 牛乳 豆乳	食パン バター さとう あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ アーモンド(乾)	にんじん 玉葱 しょうが はくさい パセリ キャベツ もやし とうもろこし(冷) きゅうり	ココアはチョコレートと同じ、カカオ豆が原料です。おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。	695 kcal 26.4 g 23.7 g
26 火	たけのごはん ならたま汁 シヤモの変わり揚げ おろしポン酢和え		牛乳 油揚げ 鶏肉 たまご かつお削り 豆腐	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	たけのこ にんじん にはら 干し椎茸 にんにく キャベツ もやし きゅうり ぶなしめじ だいこん レモン えのきたけ	今月は旬を感じる「たけのごはん」が登場します。たけのこは竹の若い芽を掘り起こしたものです。	694 kcal 31.9 g 26.6 g
27 水	キムチチャーハン 中華風スープ マールカオ		牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	こめ あぶら ごま油 こむぎこ バター さとう	しょうが にんじん 干し椎茸 はくさい(キムチ漬) ねぎ 青ピーマン 玉葱 もやし チンゲンツァイ	キムチは朝鮮から伝わったお漬物です。保存食として作られたのが始まりと言われています。	688 kcal 24.8 g 22.5 g
28 木	わかめと青菜のごはん 魚の塩麹焼き 五目きんぴら さつま汁		牛乳 わかめごはんの素 ぶり 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	こめ おぎ ごま油 あぶら こんにゃく さとう さつまいも	だいこん葉 ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな	れんこんには疲労回復や風邪予防に効果があるビタミンCや、お腹の調子を整える食物繊維が含まれています。	690 kcal 35.0 g 22.9 g

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

