



# [こんだてひょう]



糀谷中学校二部

日曜日	こんだてめい 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	エネルギー たんぱく質 脂質
10 火	しぐれごはん 鮭の西京焼き からしあえ 七草すいとん		牛乳 鶏肉 みそ 鮭 みそ ちくわ なると かつお削り	米 おぎ 油 さとう 薄力粉 ごま油	しょうが さやいんげん キャベツ みずかけな にんじん もやし だいこん かぶ 干し椎茸 こまつな ねぎ	689 kcal 39.9 g 15.6 g
11 水	きつねうどん 鶏肉のごま酢あえ 白玉しるこ		牛乳 かつお削り こんぶ 油揚げ 鶏肉 あずき(乾) あずき(こし)	うどん 三温糖 ごま さとう 白玉粉	にんじん 玉葱 ぶなしめじ こまつな ねぎ きゅうり もやし みずかけな	690 kcal 32.4 g 21.4 g
12 木	チキンライス ポテトサラダ レタスのスープ つぶつぶみかんゼリー		牛乳 鶏肉 ★ロースハム 鶏肉 たまご 寒天	米 おぎ バター 油 じゃがいも さとう マヨネーズ	トマトジュース にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) とうもろこし(冷) グリーンピース(冷) きゅうり レタス しょうが オレンジジュース みかん(缶)	715 kcal 24.7 g 25.2 g
13 金	高菜チャーハン 大豆のスパイシー春巻き 中華風スープ		牛乳 鶏肉 大豆(乾) 鶏ひき肉 チーズ	米 油 ごま油 ごま さとう かたくり粉 ぎょうざの皮 薄力粉 油 はるさめ	たかな漬 ねぎ しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜	682 kcal 29.1 g 21.5 g
16 月	あずきごはん 松風焼き 揚げ入りおひたし すまし汁		牛乳 あずき(乾) 鶏ひき肉 大豆(乾) たまご みそ 油揚げ 豆腐 かつお削り こんぶ	米 もち米 ごま 油 パン粉 さとう	玉葱 にんじん はくさい こまつな ぶなしめじ もやし えのきたけ 糸みつば ねぎ	688 kcal 31 g 20.9 g
17 火	ハヤシライス チーズ入りサラダ みかん		牛乳 鶏肉 チーズ	米 おぎ 油 薄力粉 バター さとう	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが グリンピース きゅうり キャベツ 赤パプリカ とうもろこし(冷) みかん	710 kcal 25.6 g 21.5 g
18 水	ツナコーントースト ポトフ シーザーサラダ		牛乳 まぐろ缶詰 チーズ ★ベーコン 鶏肉 粉チーズ	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも さとう	玉葱 とうもろこし(冷) しょうが セロリー にんじん キャベツ パセリ きゅうり にんにく	727 kcal 33.3 g 31.3 g
19 木	しめじごはん 鯖のピリ辛焼き 五目きんぴら 味噌汁		牛乳 油揚げ さば 鶏肉 豆腐 かつお削り みそ	米 おぎ 油 さとう 系こんにやく ごま油 さとう ごま	にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが りんご ねぎ ごぼう れんこん とうがら えのきたけ かぼちゃ ほうれんそう	702 kcal 36 g 23.5 g
20 金	えびドリア ナッツ入りサラダ フルーツみつ豆	乳飲料	ヨーグルトドリンク おきえび 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 寒天 赤えんどう豆(乾)	米 バター 油 薄力粉 さとう アーモンド	にんじん 玉葱 パセリ みずかけな りょくとうもやし きゅうり とうもろこし(冷) もも(缶) パイナップル(缶)	689 kcal 23.8 g 19.9 g
23 月	ピスキューパン カレーヌードルスープ イタリアンサラダ りんご		牛乳 たまご 鶏肉 チーズ	ミルクパン バター さとう アーモンド 薄力粉 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう	にんじん 玉葱 しょうが ほうれんそう きゅうり キャベツ とうもろこし(冷) りんご	709 kcal 26.2 g 26.7 g
24 火	ごはん キャベツ入りメンチ もやしとベーコンの炒め 田舎汁		牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) たまご ★ベーコン 油揚げ かつお削り みそ	米 油 かたくり粉 パン粉 薄力粉 じゃがいも こんにやく	玉葱 キャベツ もやし チンゲン菜 にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	707 kcal 27.2 g 25.2 g
25 水	スパゲティーシーフードソース 水菜のサラダ ベークドチーズケーキ	乳飲料	ヨーグルトドリンク レンズまめ(乾) いか おきえび 生クリーム クリームチーズ たまご	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 アーモンド 油 ごま油 さとう	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ マッシュルーム(水煮) トマト(缶) トマトジュース パセリ もやし きゅうり みずかけな レモン汁	692 kcal 28.4 g 21.0 g
26 木	ごぼうときのこのピラフ ツナと大豆のオムレツ ポテト入りフレンチサラダ みかん		牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 大豆(水煮) たまご 生クリーム ★ロースハム	米 おぎ バター 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん 玉葱 ごぼう エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム(水煮) きゅうり キャベツ みかん	711 kcal 32.8 g 24.4 g
27 金	プルコギ丼 マロニースープ フルーツヨーグルト		牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 おぎ 油 さとう かたくり粉 ごま ごま油 くずきり(乾) グラニュー糖	にんにく にんじん 玉葱 だいずもやし いら チンゲン菜 パイナップル(缶) もも(缶)	720 kcal 25.8 g 24.0 g
30 月	ナシゴレン風 じゃこアーモンドサラダ 春雨タンタンスープ バナナ		牛乳 おきえび 鶏ひき肉 たまご ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 おぎ オリーブ油 ごま油 油 アーモンド さとう はるさめ ごま 練りごま	にんにく しょうが とうもろこし(冷) 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ こまつな バナナ	715 kcal 29.8 g 24.0 g
31 火	かきあげ丼 おひたし 味噌汁		牛乳 おきえび たまご かまぼこ 糸けずり 油揚げ みそ カットわか め	米 薄力粉 油 さとう	玉葱 にんじん 糸みつば ごぼう もやし はくさい こまつな かぶ ぶなしめじ	732 kcal 26.5 g 18.2 g

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごしましょう！

※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。  
★印のある食品には、豚肉、豚加工品を使用しています。



1月24日から30日は  
全国学校給食週間

学校給食は、食に関する正しい知識を  
学び、望ましい食習慣を身につけるために  
重要な役割を果たしています。  
全国学校給食週間に、身近な給食の  
役割について知り、考えてみましょう。

