



[こ ん だ て ひ よ う]



糀谷中学校二部

日	曜日	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	水	海軍カレー ツナツツサラダ りんご	牛乳	鶏肉 まぐろ缶詰	米 むぎ 油 じゃがいも バター 薄力粉 さとう アーモンド	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり レモン りんご	721 kcal 25.9 g 21.8 g
2	木	ごもくうどん ごまあえ マーラーカオ	牛乳	かつお削り 鶏肉 油揚げ かまぼこ 竹輪 たまご	うどん 系こんにやく さとう ごま 薄力粉 バター 三温糖	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし キャベツ	684 kcal 26.6 g 26.7 g
3	金	ごはん いわしの蒲焼 焼きなます かきたま汁 福豆	牛乳	いわし 豆腐 たまご かつお削り	米 かたくり粉 油 三温糖 さとう	しょうが だいこん にんじん れんこん ブロッコリー ねぎ こまつな	677 kcal 30.1 g 21.9 g
6	月	ごはん 焼きのり いんげん豆のコロッケ 青菜とコーンのソテー 田舎汁	牛乳	焼きのり 鶏肉 いんげんまめ(ゆで) たまご 油揚げ かつお削り みそ	米 油 じゃがいも バター 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 こんにやく	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	758 kcal 26.0 g 21.9 g
7	火	ホイコーロー丼 かぶときのこの中華スープ フルーツヨーグルト	牛乳	鶏肉 生揚げ みそ 八丁みそ ヨーグルト	米 むぎ 油 さとう かたくり粉 グラニュー糖	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 干し椎茸 ねぎ かぶ ぶなしめじ パナナ みかん(缶)	686 kcal 25.6 g 21.2 g
8	水	麦ごはん 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ	牛乳	鶏肉 たまご ★ベーコン	米 むぎ 油 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも バター	しょうが にんじん 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	727 kcal 30.0 g 23.3 g
9	木	ココアトーストパン 鶏肉と豆のトマト煮 たまご 玉ねぎドレッシングのサラダ	牛乳	鶏肉 大豆(乾) いんげんまめ(乾) まぐろ缶詰	食パン マーガリン グラニュー糖 さとう 油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん ぶなしめじ トマト(缶) パセリ キャベツ きゅうり もやし	742 kcal 31.9 g 26.2 g
10	金	ミートドリア ハムサラダ いよかん	牛乳	鶏肉 チーズ ★ロースハム みそ	米 バター 油 薄力粉 ごま油 さとう ごま	玉葱 にんにく しょうが にんじん マッシュルーム(水煮) だいこん みずかけな いよかん	700 kcal 29.0 g 27.3 g
13	月	ガッパオ風挽肉ご飯 ツナサラダ 杏仁豆腐	牛乳	鶏肉 大豆(乾) まぐろ缶詰 寒天 生クリーム	米 むぎ ごま油 さとう かたくり粉 油	にんにく しょうが とうがらし にんじん 玉葱 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 キャベツ きゅうり もやし みかん(缶) パインアップル(缶)	734 kcal 29.2 g 22.4 g
14	火	揚げパン ボルシチ こまつな 小松菜のサラダ バレンタインゼリー	牛乳	きな粉 鶏肉 生クリーム ★ロースハム 寒天	ミルクパン 油 さとう グラニュー糖 薄力粉 じゃがいも	にんにく セロリー しょうが にんじん 玉葱 キャベツ パセリ こまつな もやし きゅうり とうもろこし(冷)	716 kcal 26.5 g 25.4 g
15	水	ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら 沢煮椀	牛乳	さば みそ 鶏肉 かつお削り 鶏肉 豆腐	米 さとう 系こんにやく 油 ごま油 かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん れんこん とうがらし たけのこ(水煮) こまつな ねぎ	684 kcal 36.2 g 20.7 g
16	木	鶏おこわ 野菜のうま煮 おひたし	牛乳	鶏肉 油揚げ 揚げボール 糸けずり	米 もち米 油 さとう ごま油 こんにやく じゃがいも 三温糖 かたくり粉	干し椎茸 ごぼう にんじん たけのこ(水煮) さやいんげん もやし キャベツ	689 kcal 27.7 g 22.0 g
17	金	カレースパゲッティ ごまドレッシングサラダ さつまいも蒸しパン	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆(水煮) ★ロースハム 牛乳 たまご	スパゲッティ 油 バター 薄力粉 ごま油 さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん きゅうり こまつな もやし	765 kcal 27.1 g 20.1 g
20	月	キャロットライスストロガノフ シーザーサラダ ネーブル	牛乳	鶏肉 生クリーム 粉チーズ	米 バター 油 薄力粉 さとう	にんじん にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍) ネーブル	669 kcal 25.2 g 19.1 g
21	火	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ キャベツともやしのサラダ いもだんご汁	牛乳	ししゃも あおのり 鶏肉 みそ	米 むぎ 薄力粉 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも かたくり粉	キャベツ もやし きゅうり 赤ピーマン だいこん ぶなしめじ こまつな	706 kcal 29.8 g 21.3 g
22	水	サンマーマン だいこん 大根サラダ オレンジスフレ	牛乳	鶏肉 みそ クリームチーズ 生クリーム たまご	中華麺 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま パン粉	しょうが 干し椎茸 にんにく にんじん にら たけのこ(水煮) もやし ねぎ だいこん こまつな みかんジュース	686 kcal 38.5 g 26.4 g
24	金	そぼろごはん 揚げごぼうサラダ さつまいも汁	牛乳	鶏肉 たまご 油揚げ かつお削り みそ	米 三温糖 油 さとう さつまいも こんにやく	しょうが こまつな ごぼう にんじん キャベツ だいこん ねぎ みずかけな	708 kcal 28.0 g 25.9 g
27	月	キムチチャーハン そうめんスープ 棒餃子 いちご	牛乳	鶏肉 たまご	米 油 ごま油 そうめん はるさめ かたくり粉 はるまきの皮 薄力粉	しょうが にんじん 干し椎茸 キムチ ねぎ ピーマン 玉葱 チンゲンツアイ キャベツ にら にんにく いちご	684 kcal 30.1 g 18.0 g
28	火	ごはん 鮭のマスタードマヨネーズ ひじきの五目煮 味噌汁	牛乳	さけ 大豆(乾) 鶏肉 ひじき(乾) かまぼこ 油揚げ かつお削り みそ	米 むぎ マヨネーズ 油 系こんにやく 三温糖	にんじん 干し椎茸 はくさい かぼちゃ ぶなしめじ こねぎ	708 kcal 34.7 g 27.1 g



※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。