



[こ ん だ て ひ よ う]



糀谷中学校二部

日	曜日	こ ん だ て ひ よ う 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	スパゲッティトマトソース ツナサラダ アーモンドコーヒークッキー	牛乳	鶏肉 まぐろ缶詰 たまご	スパゲッティ オリーブ油 さとう 油 バター 薄力粉 アーモンド(乾)	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶詰 パセリ キャベツ きゅうり もやし	745 kcal 28.2 g 24.8 g
2	木	ちらし寿司 がんもどきの含め煮 すまし汁 ひなあられ ひな祭りメニュー	牛乳	こんぶ 鶏肉 油揚げ たまご がんもどき かつお削り 豆腐	精白米 さとう 油 そうめん(乾) ひなあられ	干し椎茸 にんじん かんぴょう(乾) さやいんげん ねぎ 糸みつば	660 kcal 27.8 g 22.9 g
6	月	たれカツ丼 はくさいあもの 白菜の和え物 みそ汁	牛乳	鶏肉 たまご 豆腐 カットわかめ かつお削り みそ	精白米 むぎ 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 さとう	キャベツ にんじん はくさい こまつな りょくとうもやし ぶなしめじ かぼちゃ ねぎ	717 kcal 33.6 g 21.6 g
7	火	ごはん タッカルビ たまごスープ	牛乳	鶏肉 たまご カットわかめ	精白米 ごま油 さとう トッポギ 油 ごま かたくり粉	しょうが にんにく はくさい(キムチ漬け) にんじん 玉葱 キャベツ なら ねぎ	713 kcal 31.3 g 18.3 g
8	水	ピザトースト フライドポテト とうもろこしコーンスープ	乳 飲 料	ヨーグルトドリンク ★ベーコン チーズ 大豆(乾) 鶏肉 牛乳 豆乳 粉チーズ	食パン バター 油 じゃがいも かたくり粉	にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) ピーマン にんじん とうもろこし缶詰(クリーム) とうもろこし(冷) パセリ	686 kcal 27.5 g 23.8 g
9	木	ごはん しろみぎかな 白身魚のさざれ焼き かわりきんぴら みそ汁	牛乳	メルルーサ あおりのり 鶏肉 生揚げ カットわかめ かつお削り みそ	精白米 マヨネーズ パン粉 油 系こんにゃく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん かぼちゃ 玉葱	698 kcal 31.7 g 23.9 g
10	金	カレーライス みずな 水菜のサラダ こくとう 黒糖ゼリー	牛乳	鶏肉 チーズ 粉寒天 きな粉	精白米 むぎ 油 じゃがいも 薄力粉 バター ごま油 さとう 黒砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りょくとうもやし きゅうり みずかけな	720 kcal 23.8 g 23.3 g
13	月	ごはん だいずい 大豆入りハンバーグ あおな 青菜のコーンソテー みそ汁	牛乳	鶏肉 大豆(ゆで) たまご 油揚げ かつお削り みそ	精白米 油 パン粉 バター さとう さつまいも	にんじん 玉葱 エリンギ えのきたけ こまつな キャベツ とうもろこし(冷) ほうれんそう ねぎ	709 kcal 30.9 g 21.9 g
14	火	メキシカンライス ポテトチーズ焼き レモンサラダ	牛乳	鶏肉 ★ウィンナー チーズ	精白米 むぎ 油 バター じゃがいも さとう	エリンギ 玉葱 にんじん もやし きゅうり キャベツ とうもろこし(冷) レモン汁	675 kcal 26.9 g 22.5 g
15	水	お赤飯 なごやふうとりにく あまからあ 名古屋風鶏肉の甘辛揚げ だいず こんさいいにも 大豆と根菜の煮物 いわ じり お祝い汁 お祝いメニュー	乳 飲 料	ヨーグルトドリンク ささげ(乾) 鶏肉 あおりのり 大豆(乾) さつま揚げ 豆腐 かつお削り なた	精白米 もち米 ごま かたくり粉 油 さとう こんにゃく 三温糖	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 糸みつば ねぎ	705 kcal 32.8 g 15.5 g
17	金	みそラーメン チキンサラダ だいがくいも 大学芋	牛乳	鶏肉 みそ 鶏肉	中華麺 ごま油 ごま さつまいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ なら とうもろこし(冷) きゅうり キャベツ みずかけな	706 kcal 35.7 g 23.1 g
20	月	わかめご飯 さばのカレー焼き やさしいた 野菜炒め なめこ汁 ミルクコーヒゼリー	牛乳	わかめごはんの素 さば ★ベーコン 鶏肉 豆腐 かつお削り みそ 粉寒天 加糖練乳	精白米 むぎ 油 さとう	しょうが キャベツ もやし ピーマン にんじん なめこ ねぎ	754 kcal 36.8 g 27.9 g
22	水	ごもく 五目チャーハン シュウマイ ゆで青梗菜 ちゅうか 中華スープ	牛乳	たまご 鶏肉 大豆(水煮) 鶏肉	精白米 むぎ ごま油 油 かたくり粉 しゅうまいの皮 さとう ごま	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) 玉葱 チンゲンサイ たけのこ(水煮) もやし	683 kcal 33.9 g 20.3 g
23	木	ハヤシライス ごまじゃこサラダ カルピスゼリー	牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 粉寒天 乳酸菌飲料	精白米 むぎ 油 薄力粉 バター ごま	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) にんにく キャベツ もやし きゅうり とうもろこし(冷)	680 kcal 25.4 g 20.1 g

ご卒業おめでとうございます



※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。

★印のある食品には、豚肉、豚加工品を使用しています。



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

