



こんだて



木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	主食	牛乳	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	ごはん 鯛の刺身 切り干し大根ナムル	牛乳	鶏ひき肉 たまご	米 おぎパン粉 かたくり粉 油 さとう ごま油	玉葱 しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 青ピーマン 干ししいたご きゅうり もやし	704 kcal 25.9 g 21.0 g
2 木	シーフードピラフ スパニッシュオムレツ オニオンドレッシングサラダ	牛乳	むきえび いか プロセスチーズ たまご まぐろ缶	米 バター 油 じゃがいも さとう	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース(冷)と とうもろこし(冷) キャベツ きゅうり	678 kcal 33.2 g 24.0 g
3 金	わかめごはん 魚の南蛮ソース ★野菜炒め みそけんちん汁	牛乳	わかめ まいわし ★ベーコン 鶏肉 豆腐 かつお厚削り こんぶ みそ	米 おぎ かたくり粉 こむぎ粉 油 さとう ごま油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ねぎ キャベツ もやし エリンギ にんじん ごぼう だいこん こまつな こねぎ	687 kcal 29.7 g 24.4 g
4 土	ホットツナドック ペンのアラビアータ コールスローサラダ	牛乳	まぐろ缶 鶏肉 粉チーズ	コッペパン 油 マヨネーズ マカロニ オリーブ油	玉葱 にんにく とうがらし にんじん トマト缶 青ピーマン キャベツ とうもろこし(冷) 干しぶどう パセリ	693 kcal 27.4 g 27.3 g
5 日	ごはん キムムッチ タッカルビ わかめスープ	牛乳	海苔 鶏肉 豆腐 わかめ	米 おぎ ごま油 ごま さとう もち 油 じゃがいも	にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん 玉葱 キャベツ たら たけのこ ねぎ	683 kcal 30.0 g 16.4 g
6 月	みそかつ丼 からし和え すまし汁	牛乳	鶏肉 たまご みそ かまぼこ 豆腐 かつお削り こんぶ わかめ	米 おぎ こむぎ粉 パン粉 油 ごま油 さとう 白ごま	にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ 糸みつば	716 kcal 34.5 g 21.2 g
7 火	ミートドリア 水菜のサラダ フルーツみつ豆	乳飲料	鶏肉 チーズ 寒天 えんどう	米 バター 油 こむぎ粉 アーモンド ごま油 さとう	玉葱 にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり みずな みかん缶 もも缶 バインアップ缶	711 kcal 24.8 g 21.8 g
8 水	ごはん みそ汁 白身魚の梅マヨネーズ焼き ポテトと青菜のソテー	牛乳	むつ みそ 生揚げ くきわかめ かつお削り こんぶ みそ	米 おぎ マヨネーズ 白ごま パン粉 じゃがいも バター	しょうが ねぎ 梅びしお にんじん とうもろこし(冷) こまつな もやし	723 kcal 29.6 g 28.4 g
9 木	上海焼きそば ピロシキ風揚げ餃子 ミルクくずもち	牛乳	鶏肉 むきえび たまご きな粉	中華めん 油 ぎょうざ皮 バター はるさめ 油 かたくり粉 さとう	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ りよくとうもろこし たけのこ チンゲンサイ	691 kcal 31.2 g 20.9 g
10 金	★メキシカンライス ジャックチキン マセドアンサラダ	牛乳	鶏肉 ★ウィンナー チーズ	米 おぎ バター 油 さとう じゃがいも	マッシュルーム 玉葱 にんじん にんにく しょうが レモン果汁 きゅうり とうもろこし(冷)	661 kcal 37.2 g 22.1 g
11 土	ホイコーロー豆腐丼 レタスのスープ くだもの	牛乳	鶏肉 生揚げ みそ たまご	米 おぎ 油 さとう かたくり粉 ビーフン	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 にんじん 青ピーマン 干し椎茸 レタス たけのこ バイナップル	692 kcal 32.8 g 21.0 g
12 日	ココアトーストパン 鶏肉と豆のトマト煮 ツナサラダ	牛乳	鶏肉 大豆 いんげんまめ まぐろ缶	食パン グラニュー糖 さとう 油 じゃがいも バター こむぎ粉	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	705 kcal 30.5 g 25.5 g
13 月	ごはん さかなの玉ねぎソース ★野菜の旨煮	乳飲料	ヨーグルト かつお 鶏肉 なまあげ	米 おぎ かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 玉葱 にんにく こねぎ ごぼう にんじん グリーンピース(冷) たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	736 kcal 41.0 g 12.8 g
14 火	タコライス カレーヌードルスープ あじさいゼリー	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆 うずら卵缶 粉寒天	米 おぎ オリーブ油 油 じゃがいも さとう マカロニ	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ミニトマト しょうが ほうれんそう ぶどうジュース	710 kcal 29.7 g 17.3 g
15 水	ピピンパ 春雨スープ フルーツヨーグルト	牛乳	たまご 鶏肉 ヨーグルト	米 おぎ 油 さとう	にんにく しょうが はくさいキムチ こまつな にんじん だいずもやし 玉葱 干し椎茸 チンゲンサイ パイン缶 みかん缶 パナナ	692 kcal 28.3 g 18.7 g
16 木	親子丼 えだまめのごまみそあえ そうめん	牛乳	鶏肉 たまご 白みそ かつお削り節 昆布	米 おぎ さとう かたくり粉 さとも 白ごま 油 そうめん 焼き麩	にんじん 玉葱 干し椎茸 こまつな えだまめ みょうが ねぎ こねぎ	698 kcal 34.6 g 20.6 g
17 金	パセリライス&ドライカレ イタリアンサラダ 杏仁豆腐	牛乳	鶏肉 チーズ 粉寒天 加糖練乳	米 おぎ バター 油 こむぎ粉 オリーブ さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉葱 エリンギ きゅうり キャベツ とうもろこし(冷) みかん缶 バインアップ缶 レモン	729 kcal 23.7 g 24.7 g
18 土	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 じゃがいもと野菜のサラダ	牛乳	みそ 豆腐 鶏肉	米 おぎ 油 かたくり粉 じゃがいも ワンタンの皮	しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 煮ねぎ キャベツ にんじん こまつな はくさい みずな	694 kcal 26.5 g 22.8 g
19 日	スパゲティナポリタン 豆とポテトのフライ くだもの	牛乳	鶏肉 大豆 チーズ	スパゲティ バター かたくり粉 じゃがいも 油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 青ピーマン みかん(冷)	718 kcal 28.5 g 29.7 g
20 月	ごはん ★野菜炒め スコッチエッグ ★野菜とコーンのスープ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 たまご ★ベーコン 豆腐	米 こむぎ粉 パン粉 油	玉葱 にんじん キャベツ もやし えのきたけ とうもろこし(冷) しょうが ほうれんそう	694 kcal 29.8 g 22.8 g
21 火	ハッシュドチキン バリバリサラダ りんごゼリー	牛乳	鶏肉 生クリーム 粉寒天	米 おぎ 油 じゃがいも さとう バター こむぎ粉 ポテトチップス ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ホールのトマト缶 パセリ キャベツ もやし とうもろこし(冷) きゅうり りんごジュース	714 kcal 22.0 g 19.3 g
22 水	えのきごはん すまし汁 魚のにんにく味噌焼き かわりさんびら	牛乳	油揚げ さば みそ 鶏肉 豆腐 わかめ かつお削り こんぶ	米 おぎ 油 さとう ごま油 白ごま 糸こんにゃく じゃがいも 焼きふ	にんじん えのきたけ にんにく ねぎ とうがらし ごぼう	702 kcal 34.8 g 25.7 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。

