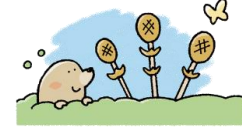




# こんだて



糀谷中学校二部

日	こんだて 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
7金	お赤飯 鶏肉の唐揚げ ごま醤油和え お祝い汁 りんご		牛乳 ささげ(乾) 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 なた かつお削り こんぶ	精白米 もち米 ごま かたくり粉 薄力粉 油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん えのきたけ 糸みつば りんご	687 kcal 32.9 g 22.6 g
10月	カレーライス コーンスローサラダ バナナ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉	精白米 むぎ 油 じゃがいも 薄力粉 バター 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし(冷) 干しぶどう レモン汁 パナナ	720 kcal 20.2 g 17.7 g
11火	チキンライス ポテトサラダ レタスのスープ		牛乳 鶏肉 ★ロースハム たまご	精白米 むぎ バター 油 じゃがいも 上白糖 ごま マヨネーズ	にんじん 玉葱 エリンギ グリーンピース(冷) きゅうり レタス しょうが	702 kcal 29.4 g 29.7 g
12水	サンマーマン 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 上白糖 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 みかん缶詰	695 kcal 33.0 g 27.2 g
13木	わかめごはん さばのごまだれ焼き 野菜いため ごもくじる 五目汁		牛乳 わかめごはんの素 さば 鶏肉 ★ベーコン カットわかめ かつお削り みそ	精白米 むぎ 上白糖 練りごま ごま ごま油 油 焼きふ しらたき	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし キャベツ にら ほんしめじ えのきたけ	701 kcal 36.5 g 27.9 g
14金	きじ焼き丼 わさびじょうゆ和え 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	精白米 むぎ 上白糖 油 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	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	681 kcal 32.4 g 24.8 g
17月	ゆかりじゃごはん つくね焼き からしあえ よしおの 吉野汁		牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆(乾) たまご みそ 焼き竹輪 油揚げ 豆腐	精白米 むぎ ごま油 パン粉 上白糖 かたくり粉	ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ(水煮)	698 kcal 37.6 g 23.5 g
18火	まーぼーどん 麻婆丼 ワカメサラダ ワンタンスープ		牛乳 鶏肉 大豆(水煮) 豆腐 カットわかめ	精白米 むぎ 油 かたくり粉 ごま油 三温糖 ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 こねぎ きゅうり とうもろこし(冷) にんじん もやし はくさい	684 kcal 35.2 g 22.2 g
19水	スパゲティーシーフードソース ポテト入りフレンチサラダ バナナケーキ		牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾) いか短冊 むきえび 生クリーム ★ロースハム たまご	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 じゃがいも 油 上白糖 バター	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ マッシュルーム(水煮) トマト缶詰 トマトジュース パセリ きゅうり キャベツ パナナ	705 kcal 28.7 g 21.3 g
20木	ごはん キャベツ入りメンチ もやしとベーコンの炒め みそしる 味噌汁		牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) たまご ★ベーコン 油揚げ みそ カットわかめ	精白米 油 かたくり粉 パン粉 薄力粉	玉葱 キャベツ もやし チンゲンツアイ かぶ ぶなしめじ	751 kcal 30.1 g 27.8 g
21金	ココアトーストパン 鶏肉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 レンズまめ(乾) 牛乳 豆乳	食パン マーガリン グラニュー糖 上白糖 油 じゃがいも バター 薄力粉 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 りょくとうもやし とうもろこし(冷) きゅうり	749 kcal 26.9 g 27.8 g
24月	ジャンバラヤ 豆腐のキッシュ ツナサラダ		牛乳 ★ウィンナー むきえび 鶏肉 豆腐 たまご 豆乳 シュレッドチーズ まぐろ缶詰	バター 精白米 むぎ 油 上白糖	トマトジュース にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム(水煮) トマト缶詰 赤ピーマン ピーマン にんじん パセリ キャベツ きゅうり もやし	724 kcal 34.1 g 33.1 g
25火	セルフフィッシュサンド ポテトのミルクスープ いちご		牛乳 メルルーサ たまご 鶏肉	コッペパン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん はくさい しょうが こまつな いちご	729 kcal 37.3 g 27.2 g
26水	さんしょくどん 三色丼 きんときにまめ 金時煮豆 野菜のみそ汁		牛乳 鶏肉 たまご うずら豆 かつお削り 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 三温糖 油 上白糖 板こんにゃく	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	706 kcal 32.4 g 23.3 g
27木	むぎごはん 鶏団子の酢豚風 きり干し大根のナムル れいとう 冷凍みかん		牛乳 鶏肉 たまご	精白米 むぎ パン粉 かたくり粉 油 上白糖 ごま油 ごま	玉葱 しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 ピーマン 切干しだいこん きゅうり もやし 冷凍みかん	705 kcal 26.8 g 21.4 g
28金	かんこくふう 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 鶏肉 豆腐 みそ ヨーグルト	精白米 むぎ ごま油 上白糖 ごま グラニュー糖	だいずもやし 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 にら パナナ みかん缶詰 バイン缶詰	700 kcal 30.8 g 22.8 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。