



# こんだて



穂谷中学校 二部

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月	むぎ麦ごはん すまし汁 とり鶏ののり塩 あおな青菜とコーンのソテー		牛乳 鶏肉 大豆 たまご かまぼこ かつお削り 豆腐	米 むぎ 油 かたくり粉 バター	玉葱 こまつな あおのり とうもろこし(冷) エリンギ ぶなしめじ ねぎ	598 kcal 29.6 g 22.4 g
2火	おやこ親子そば丼 じゃがいもと野菜のサラダ くだもの		牛乳 鶏肉 たまご	米 油 系こんにやく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう たけのこ にんじん キャベツ こまつな 清美オレンジ	570 kcal 22.4 g 19.8 g
8月	カレーライス ミモザサラダ		牛乳 鶏肉 たまご	米 むぎ 油 じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ こまつな	670 kcal 24.8 g 23.1 g
9火	ピザ風サンド 隠元とマカロニのシチュー ヨーグルト		牛乳 鶏肉 チーズ いんげん豆	ミルクパン 油 マカロニ バター こむぎ粉	玉葱 青ピーマン マッシュルーム詰 にんじん にんにく セロリ キャベツ	846 kcal 37.0 g 32.9 g
10水	洋風炊き込みごはん ハーブチキン ポテトサラダ		牛乳 鶏肉 むきえび まぐろ缶	米 むぎ バター 油 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉葱にんじんマッシュルーム缶 トマト キャベツ きゅうり	645 kcal 27.2 g 26.7 g
11木	えのきごはん かきたま汁 さかなうにゅうみそに 魚の豆乳味噌煮 だいず こんさいにも 大豆と根菜の煮物		牛乳 油揚げ さば みそ 豆乳 大 豆 鶏肉 豆腐 たまご かつお削り	米 むぎ 油 さとう 板こんにやく かたくり粉	にんじん えのきたけ しょうが ごぼう れんこん ねぎ こまつな	635 kcal 31.5 g 22.2 g
12金	ガッパオ風挽肉ごはん ツナサラダ あん仁とうふ 杏仁豆腐	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆 まぐろ缶 粉寒天 生クリーム 牛乳	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(乾) にんじん 玉葱 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ レモンキャベツきゅうり もやし みかん缶 バインアップル缶	655 kcal 26.0 g 16.6 g
15月	ひじきごはん ちくわ いそべあ 竹輪の磯部揚げ とうふだんご 豆腐団子汁 くだもの		牛乳 鶏肉 干ひじき 油揚げ 焼き竹輪 あおのり たまご 豆腐 かつお削り	米 もち米 ごま油 さとう こむぎ粉 油 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 さやえんどう だいこん はくさい こねぎ ねぎ 清美オレンジ	644 kcal 28.0 g 22.7 g
16火	とり鶏つくねの韓国風丼 はるさめ 春雨スープ フルーツみつ豆	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 みそ 鶏肉 えんどう	米 むぎ ごま油 さとう マヨネーズ はるさめ かたくり粉 白ごま 黒砂糖	にら はくさい(キムチ漬け) もやし こまつな にんじん にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが ねぎ チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶	669 kcal 25.3 g 13.6 g
17水	はる春キャベツのタンメン だいず大豆のスパイシー春巻き		牛乳 鶏肉 大豆 プロセスチーズ	中華麺 油 ごま油 さとう かたくり粉 ぎょうざの皮 こむぎ粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ たけのこ にら 玉葱	593 kcal 33.6 g 23.9 g
18木	★ピラフ 豆腐のキッシュ じゃこトナツのサラダ		牛乳 豆腐 チーズ ちりめんじゃこ たまご 鶏肉 鶏肉 豆乳 ★ウインナー	バター 米 むぎ 油 アーモンド ごま油 さとう	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ もやし きゅうり キャベツ	643 kcal 29.9 g 27.8 g
19金	ごはん けんちん汁 さかな魚のごまみそあえ からしあえ		牛乳 まあじ 凍り豆腐 みそ 焼き竹輪 油揚げ 豆腐 かつお削り	米 むぎ かたくり粉 油 白ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	653 kcal 31.7 g 23.2 g
22月	ピビンパ わかめスープ フルーツヨーグルト		牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 むぎ 油 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが はくさい(キムチ漬け) こまつな にんじん だいずもやし えのきたけ ねぎ み かん缶 バイン缶詰 パナナ	660 kcal 27.1 g 21.3 g
23火	はるか春の香りごはん いかのチリソース ごまあえ		牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ いか	米 むぎ さとう かたくり粉 油 白ごま	たけのこ にんじん ふき にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし こまつな	661 kcal 30.7 g 21.3 g
24水	フェジョアードライス チーズサラダ かくぎ角切りりんごゼリー		牛乳 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ チーズ 粉寒天	米 油 さとう こむぎ粉	玉葱 にんにく しょうが トマトホール 缶 きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし(冷) りんごジュース りんご	657 kcal 23.5 g 20.3 g
25木	たかな高菜チャーハン たまごやちゅうか 卵焼きの中華あんかけ ちゅうかふう 中華風スープ		牛乳 鶏肉 たまご	米 油 ごま油 白ごま さとう かたくり粉 はるさめ	たかな漬 ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん 玉葱 にら チンゲンサイ	647 kcal 30.0 g 25.2 g
26金	ごはん みそ汁 ちキン南蛮 ちりめんキャベツ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ 油揚げ かつお削り みそ	米 むぎ かたくり粉 こむぎ粉 油 さとう マヨネーズ	しょうが 玉葱 きゅうりピクルス みずな にんじん キャベツ 大根たくあん かぼちゃ こねぎ	665 kcal 28.5 g 20.7 g
29月	カレーピラフ ごまドレッシングサラダ ママーレドクッキー		牛乳 鶏肉 まぐろ缶 たまご	米 むぎ バター 油 ごま油 白ごま こむぎ粉 さとう	しょうが にんじん 玉葱 エリンギ 青ピーマン きゅうり こまつな もやし ママーレド	651 kcal 21.5 g 26.4 g
30火	ジャージャー麺 サモサ くだもの		牛乳 鶏肉 みそ まぐろ缶 ひよこまめ しらす干し わかめ	中華めん 油 さとう じゃがいも ぎょうざの皮 こむぎ粉 かたくり粉	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ バイナップル	588 kcal 27.2 g 18.4 g
31水	むぎ麦ごはん くだもの とりだんご すふたふう 鶏団子の酢豚風 きだいこん 切り干し大根のナムル		牛乳 鶏ひき肉 たまご	精白米 むぎ パン粉 かたくり粉 油 上白糖 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 切干しいんご きゅうり りよくとうもやし 冷凍みかん	661 kcal 25.8 g 20.9 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