



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 | ビビンバ 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 ママーレードクッキー | | 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 ママーレード | 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 バインアップル | 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 切干しいんげん 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