



# 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
1 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	牛乳 わきえび 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) とうもろこし(冷) キャベツ きゅうり	637 kcal 33.4 g 24.0 g
2 金	わかめご飯 まかななんぼん 魚の南蛮ソース 野菜炒め みそけんちん汁	牛乳	牛乳 わかめ まいわし ★ペーコン 鶏肉 木綿豆腐 かつお厚削り こんぶ みそ	米 むぎ 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 こねぎ	618 kcal 27.9 g 22.4 g
5 月	五目おこわ そばろ肉じゃが おおもり 大森のリナムル	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 かつお厚削り 海苔	米 もち米 ごま油 油 じゃがいも 糸こんにゃく さとう ごま	ごぼう にんじん ぶなしめじ さやえんどう 玉葱 グリンピース(冷) ブロッコリー	578 kcal 26.0 g 19.1 g
6 火	麦ごはん タッカルピ わかめスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 むぎ ごま油 さとう トッポギ 油 ごま	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 たら たけのこ(水煮) ねぎ	604 kcal 28.4 g 15.4 g
7 水	みそかつ丼 からしあえ すまし汁	牛乳	牛乳 鶏肉 たまご みそ かまぼこ 豆腐 かつお厚削り こんぶ わかめ	米 むぎ こむぎ粉 パン粉 油 ごま油 さとう 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 系みつば	679 kcal 34.6 g 21.2 g
8 木	ミートドリア ジョア 水菜のサラダ くぼの 果物(バナナ)	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 シュレッドチーズ プロセスチーズ	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 パナナ	657 kcal 24.9 g 21.9 g
9 金	麦ごはん 味噌汁 しらすかな 白身魚の梅マヨネーズ焼き ポテトと青菜のソテー	牛乳	牛乳 すけとうだら 生揚げ わかめ かつお厚削り みそ	米むぎマヨネーズ ごま パン粉 じゃがいも バター	しょうが ねぎ 梅しお にんじん とうもろこし(冷) こまつな もやし	591 kcal 27.0 g 20.2 g
12 月	あんかけ焼きそば ピロシキ風揚げ餃子 くだもの 果物(冷凍みかん)	牛乳	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 たまご	蒸し中華めん 油 かたくり粉 ぎょうざの皮 バター はるさめ	しょうが にんにく にんじん 玉葱 もやし きくらげ キャベツ たけのこ(水煮) こまつな 干し椎茸 冷凍みかん	570 kcal 25.7 g 18.1 g
13 火	メキシカンライス ジャークチキン マセドアンサラダ	牛乳	牛乳 ★ウィンナー 鶏肉 プロセスチーズ	米 むぎ 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)	618 kcal 37.2 g 22.2 g
14 水	麦ごはん 生揚げのホイコーロー レタスのスープ	牛乳	牛乳 生揚げみそ 鶏肉 たまご	米 むぎ 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(水煮)	642 kcal 32.3 g 21.0 g
15 木	シナモントースト とりにく 鶏肉と豆のトマト煮 ツナサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 いんげんまめ まぐろ缶	食パン マーガリン グラニュー糖 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	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	763 kcal 35.2 g 27.0 g
16 金	麦ごはん ヨーグルト さかなの玉ねぎソース やさい 野菜のうま煮	乳 飲料	ヨーグルト かつお 鶏肉 生揚げ かつお厚削り	米 むぎ かたくり粉 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま油	しょうが 玉葱 にんにく こねぎ にんじん ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 さやいんげん	596 kcal 29.2 g 15.5 g
19 月	タコライス ジョア チキンのスープ あじさいゼリー	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 大豆 うずら卵缶 粉寒天	米むぎ オリーブ油 油 じゃがいも さとう	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ミニトマト しょうが ブロッコリー ぶどうジュース	619 kcal 28.0 g 17.0 g
20 火	麦ごはん 春雨スープ ゆーりんちん 油淋鶏 たたききゅうり	牛乳	牛乳 鶏肉	米 むぎ かたくり粉 油 さとう ごま油 はるさめ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 干し椎茸 チンゲンツアイ	679 kcal 28.3 g 28.4 g
21 水	親子丼 えだまめのごまみそ和え そうめん椀	牛乳	牛乳 鶏肉 たまご 白みそ かつお厚削り こんぶ	米 むぎ さとう かたくり粉 さといも 油 ごま そうめん 焼きふ	にんじん 玉葱 干し椎茸 こまつな えだまめ(冷) みょうが こねぎ ねぎ	681 kcal 33.7 g 21.2 g
22 木	パセリライス&ドライカレ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳 鶏ひき肉 プロセスチーズ ヨーグルト	米 むぎ バター 油 こむぎ粉 オリーブ油 さとう グラニュー糖	にんにく しょうが セロリー 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) パナナ みかん缶	662 kcal 24.3 g 24.7 g
23 金	麦ごはん まーぼーどろ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ	牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 鶏肉	米 むぎ 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 こねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 りんご	605 kcal 29.0 g 20.4 g
26 月	スパゲティナポリタン だいご 大豆とポテトのフライ くだもの 果物(パイ)	牛乳	牛乳 鶏ひき肉 粉チーズ 大豆	スパゲッティ バター かたくり粉 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 青ピーマン にんにく しょうが パイナップル	654 kcal 28.5 g 18.6 g
27 火	ごはん ジョア ロquette 野菜炒め ほうれん草とコーンのスープ	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 たまご ★ペーコン 豆腐	米 じゃがいも バター こむぎ粉 パン粉 油	にんじん 玉葱 パセリ キャベツ もやし えのきたけ とうもろこし(冷) しょうが ほうれん草	667 kcal 21.1 g 19.4 g
28 水	ハッシュドチキン バリバリサラダ りんごゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉寒天	米 むぎ 油 じゃがいも さとう バター こむぎ粉 ポテトチップス	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 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 りんごジュース	657 kcal 22.0 g 19.2 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。