



こんだて



穂谷中学校二部

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	1人 たんぱく質 脂質
1金	キャロットライスストロガノフ 小松菜のサラダ パンナコッタ	牛乳 鶏肉 生クリーム まぐろ缶 寒天	米 パター 油 こむぎ粉 さとう	にんにく にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム缶 しょうが こまつな もやし きゅうり とうもろこし(冷) レモン汁	659 kcal 24.3 g 22.9 g	
4月	たこめし 肉じゃが 味噌汁	牛乳 まだこ 油揚げ 鶏肉 わかめ かつお厚削り みそ	米 むぎ さとう ごま油 しらたき じゃがいも	にんにく 干し椎茸 玉葱 さやいんげん はくさい しめじ こねぎ	554 kcal 25.6 g 14.3 g	
5火	ブルコギ丼 マロニスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 むぎ,油 さとう ごま ごま油 かたくり粉 マロニー	にんにく にんにく 玉葱 もやし なら しょうが チングンツアイ ねぎ もも缶 バイン缶	655 kcal 25.2 g 19.4 g	
6水	さつまいもごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き ごま酢あえ かきたま汁	牛乳 さけみそ 竹輪 豆腐 たまご かつお厚削り	米 むぎ さつまいも 油 マヨネーズ ごま さとう ごま油 かたくり粉	玉葱 エリンギ パセリ きゅうりにんにく しょうが えのきたけ ねぎ 系みつば	654 kcal 33.8 g 25.0 g	
7木	豆乳フレンチトースト 豆とパスタのトマトシチュ ミックスサラダ	牛乳 豆乳 たまご 鶏肉 いんげんまめ(乾) 大豆(乾) ★ロースハム	食パン さとう グラニュー糖 パター 油 じゃがいも こむぎ粉 マカロニ ごま油	にんにく 玉葱 にんにく しょうが トマト缶 マッシュルーム缶 きゅうり もやし キャベツ	747 kcal 33.0 g 26.9 g	
8金	シンガポールライス 春雨サラダ 大学芋	牛乳 鶏肉 ★ロースハム たまご	米 むぎ さとう かたくり粉 はるさめ 油 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく きゅうり もやし	730 kcal 30.0 g 21.4 g	
11月	ナシゴレン風 エンパナーダ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 むきえび 鶏肉 鶏ひき肉 大豆(乾)	米 むぎ オリーブ油 油 じゃがいも ぎょうざの皮 さとう	にんにく 玉葱 こねぎ レモン 青ピーマン パセリ トマト缶 干しぶどう グリンピース(ゆで) キャベツ にんにく とうもろこし(冷) もやし きゅうり	615 kcal 25.5 g 21.1 g	
12火	冷やしごまだれ麺 がね 果物(パイン)	牛乳 鶏肉 たまご	中華麺 ごま油 さとう 練りごま 油 さつまいも こむぎ粉 白玉粉	きゅうり とうもろこし(冷) もやし にんにく 玉葱 なら パイナップル	924 kcal 31.0 g 40.9 g	
13水	キムチ丼 豆腐ときのこのスープ 寒天ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 寒天	米 むぎ ごま油 ごま さとう かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさい(キムチ漬け) なら にんにく 干し椎茸 しめじ えのきたけ ねぎ チングンツアイ いちごジャム	686 kcal 30.8 g 25.1 g	
14木	麦ごはん ジョア さんまの甘辛煮 切干大根の煮物 吉野汁	乳飲料 ヨーグルトドリンク さんま こんぶ 竹輪 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお厚削り	米 むぎ さとう しらたき 油 かたくり粉	しょうが 切干しだいこん にんにく 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ たけのこ(水煮) ねぎ みずかけな	641 kcal 26.8 g 20.3 g	
15金	スパゲッティトマトソース ツナサラダ スイートポテト	牛乳 いか 粉チーズ まぐろ缶 生クリーム 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 さとう さつまいも パター	にんにく セロリー 玉葱 にんにく マッシュルーム(水煮) トマト缶 パセリ レモン キャベツ きゅうり もやし	647 kcal 26.0 g 18.0 g	
19火	ごはん ジョア 翡翠コロッケ 野菜のさっぱり炒め 味噌汁	乳飲料 ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 だいず(青大豆,乾) たまご ★ベーコン 油揚げ かつお厚削り みそ	米 油 さとう じゃがいも 乾燥マッシュポテト こむぎ粉 パン粉	にんにく 玉葱 キャベツ もやし 青ピーマン かぶ しめじ こねぎ	701 kcal 25.1 g 21.2 g	
20水	麦ごはん ミネストローネ チキンソテー きのごソース じゃがいもと野菜のサラダ	牛乳 鶏肉 ★ベーコン 大豆(乾)	米 むぎ こむぎ粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく 玉葱 トマト缶 しめじ キャベツ にんにく こまつな セロリー しょうが	756 kcal 30.9 g 31.6 g	
21木	ピリ辛五目あんかけ ビーフンスープ 杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 みそ 寒天 生クリーム	米 むぎ ごま油 さとう ごま 練りごま かたくり粉 ビーフン	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし たけのこ(水煮) にんにく こまつな 玉葱 はくさい チングンツアイ バイン缶 レモン汁	665 kcal 22.9 g 20.9 g	
22金	ベアサンド フィッシュ&チップス スコッチプレス 果物(りんご)	牛乳 ホキ たまご 鶏肉	ミルクパン マーガリン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも 油 むぎ	いちごジャム にんにく にんにく セロリー 玉葱 とうもろこし(冷) キャベツ みずかけな しょうが りんご	656 kcal 28.7 g 25.7 g	
25月	鶏肉のおろし丼 おかかあえ 野菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 糸けずり かつお厚削り こんぶ 油揚げ 豆腐 みそ	米 むぎ かたくり粉 油 さとう こんにゃく	しょうが だいこん こねぎ こまつな もやし にんにく キャベツ ごぼう しめじ ねぎ	642 kcal 32.6 g 21.1 g	
26火	ジャンバラヤ ナッツ入りサラダ マーブルケーキ	牛乳 鶏ひき肉 ★ウィンナー チーズ たまご	米 むぎ 油 さとう アーモンド(乾) パター こむぎ粉 粉糖	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ トマト缶 ビーマン にんにく キャベツ きゅうり もやし	679 kcal 23.9 g 26.1 g	
27水	わかめと青菜のご飯 白身魚のピリ辛揚げ 真汁	牛乳 わかめごはんの素 さわら 豆腐 大豆(乾) みそ かつお厚削り	米 むぎ ごま かたくり粉 こむぎ粉 油 さとう こんにゃく	こまつな にんにく しょうが りんご ごぼう だいこん にんにく ねぎ こねぎ	670 kcal 32.2 g 25.0 g	
28木	秋のカレーライス ごまドレッシングサラダ 果物(なし)	牛乳 鶏肉	米 むぎ 油 じゃがいも さつまいも こむぎ粉 パター さとう 練りごま ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんにく れんこん エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし(冷) なし	689 kcal 24.1 g 21.7 g	
29金	お月見うどん フライビーンズ お月見団子 ジョア	乳飲料 ヨーグルトドリンク かつお厚削り こんぶ 鶏肉 たまご 大豆(乾) 豆腐	うどん 油 三温糖 さつまいも かたくり粉 白玉粉 さとう	玉葱 にんにく ねぎ こまつな かぼちゃ	704 kcal 30.3 g 18.9 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。