



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
2月	ビビンバ はるさめ 春雨スープ 巨峰 果物(巨峰)		牛乳 たまご 鶏肉	米 むぎ 油 さとう ごま油 ごま はるさめ	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 玉葱 干し椎茸 ねぎ チンゲンツァイ 巨峰	594 kcal 23.9 g 20.4 g
3火	ごまごはん さば みそ 鯖の味噌煮 野菜炒め 沢煮椀		牛乳 さば みそ ★ベーコン こんぶ かつお厚削り 鶏肉 豆腐	米 ごま さとう 油 かたくり粉	しょうが キャベツ もやし エリンギ にんじん しめじ ねぎ	655 kcal 34.7 g 23.8 g
4水	バターライキのソース ジョア フレンチサラダ キャンディポテト	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 むぎ バター 油 こむぎ粉 さとう さつまいも	玉葱 マッシュルーム缶 しめじ えのきたけ パセリ しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり 干しぶどう レモン汁	671 kcal 19.2 g 19.8 g
5木	海鮮かき揚げ丼 ごま醤油和え 味噌汁		牛乳 大豆(乾) えび いか かまぼこ 豆腐 かつお厚削り みそ わかめ	米 こむぎ粉 かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉葱 ねぎ しゅんぎく きゅうり もやし こまつな えのきたけ かぼちゃ ねぎ	663 kcal 28.4 g 20.3 g
6金	きのこのトマトソーススパゲッティ 小松菜のサラダ りんごカフェケーキ		牛乳 鶏肉 みそ ★ロースハム たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう バター こむぎ粉 アーモンド(乾)	にんにく とうがらし(乾) 玉葱 しめじ エリンギ マッシュルーム缶 トマト缶 パセリ こまつな にんじん もやし きゅうり とうもろこし(冷) りんご	705 kcal 27.6 g 25.2 g
11水	オレンジ風味フレンチ ジョア レンズ豆と鶏肉のスープ煮 カレーサラダ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 牛乳 たまご 鶏肉 レンズまめ(乾) ★ロースハム	食パン さとう バター オリーブ油 油	温州蜜柑ジュース にんにく 玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム缶詰 しょうが パセリ きゅうり もやし キャベツ	690 kcal 35.5 g 18.0 g
12木	秋の香りごはん いがぐり揚げ ボイル野菜のごまだれ 味噌汁		牛乳 鶏肉 油揚げ すけとうだら 鶏ひき肉 大豆(乾) たまご 豆腐 かつお厚削り みそ	米 むぎ さつまいも 油 さとう パン粉 そうめん ごま	干し椎茸 にんじん しめじ 玉葱 ねぎ しょうが もやし こまつな キャベツ かぶ ねぎ	654 kcal 30.5 g 23.5 g
13金	ツナピラフ ミートオムレツ チーズサラダ		牛乳 まぐろ缶 たまご 鶏ひき肉 チーズ	米 むぎ バター 油 さとう	玉葱 にんじん とうもろこし(冷) 青ピーマン エリンギ きゅうり キャベツ もやし パプリカ	642 kcal 28.6 g 28.5 g
16月	ごはん 煮込み風チキンハンバーグ ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのスープ		牛乳 鶏ひき肉 たまご ★ウィンナー	米 油 パン粉 こむぎ粉 バター さとう じゃがいも	しょうが にんじん 玉葱 ピーマン えのきたけ とうもろこし(冷) ほうれん草	633 kcal 28.5 g 22.1 g
17火	パセリライ&チリコンカン アーモンドサラダ 果物(りんご)		牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) いんげんまめ(乾) ひよこまめ(乾)	米 むぎ バター 油 こむぎ粉 さとう アーモンド(乾) ごま油	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶 グリーンピース缶 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし(冷) りんご	628 kcal 23.0 g 20.4 g
18水	菜ごはん 鮭のみもじ焼き 変わりきんぴら 味噌汁		牛乳 こんぶ さけ 鶏ひき肉 油揚げ かつお厚削り 赤みそ	米 もち米 くり ごま パン粉 マヨネーズ 油 こんにゃく さつまいも さとう	にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	694 kcal 35.4 g 26.4 g
19木	照り焼きチキンサンド 卵とスイウのスープ 果物(みかん)		牛乳 鶏肉 たまご	ミルクパン かたくり粉 油 さとう マヨネーズ マカロニ	キャベツ にんじん ピーマン しょうが 玉葱 こまつな みかん	707 kcal 35.7 g 27.1 g
20金	ガバオライス ツナサラダ タピオカココナッツミルク		牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) まぐろ缶	米 むぎ ごま油 さとう かたくり粉 油 タピオカ	にんにく しょうが とうがらし(乾) にんじん 玉葱 ピーマン パプリカ レモン汁 キャベツ きゅうり もやし ココナッツミルク パイン缶 みかん缶 あんず缶	723 kcal 28.5 g 27.1 g
23月	衣笠丼 五目豆 すまし汁 ココアゼリー		牛乳 油揚げ たまご 大豆(乾) 干ひじき(乾) 豆腐 はんぺん かつお厚削り こんぶ わかめ 寒天	米 むぎ 油 こんにゃく さとう かたくり粉	わけぎ みつば ごぼう にんじん 干し椎茸 れんご ねぎ	670 kcal 29.2 g 24.3 g
24火	カレーチャーハン ジョア 豆腐ナゲット わかめスープ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 豆腐 鶏肉 わかめ	油 米 むぎ こむぎ粉 マヨネーズ さとう	にんにく にんじん ねぎ 干し椎茸 さやいんげん たけのこ(水煮) しょうが ねぎ	635 kcal 27.6 g 24.6 g
26木	鶏ごぼうピラフ はりはりゆで野菜 豆乳いりコーンスープ		牛乳 鶏肉 ★ロースハム 豆乳 チーズ	米 むぎ 油 バター はるさめ ごま油 さとう かたくり粉	しょうが にんじん ごぼう 玉葱 エリンギ グリンピース缶 切干しいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし缶(ｸｰﾙ) とうもろこし(冷) パセリ	632 kcal 22.7 g 23.2 g
27金	さんまのかばやしき丼 白菜の和え物 野菜の味噌椀		牛乳 さんま かつお厚削り 油揚げ 豆腐 みそ	米 むぎ かたくり粉 油 さとう ごま油 こんにゃく	しょうが ししとうがらし はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	661 kcal 24.9 g 27.8 g
30月	パエリア風炊き込みごはん 卵のココット蒸し ごまドレッシングサラダ 果物(柿)		牛乳 鶏肉 いか えび 鶏ひき肉 たまご	油 バター 米 オリーブ油 さとう ごま油 ごま	玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン にんじん パセリ もやし キャベツ とうもろこし(冷) きゅうり かき	621 kcal 31.3 g 20.5 g
31火	上海焼きそば にらたまスープ かぼちゃドーナツ		牛乳 鶏肉モモ えび 豆腐 たまご	蒸し中華めん 油 かたくり粉 こむぎ粉 バター さとう	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし たけのこ(水煮) チンゲンツァイ エリンギ しょうが にら かぼちゃ	626 kcal 27.0 g 22.5 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。