



# こんだて



穂谷中学校二部

| 日       | こんだて<br>献立名  | 飲物      | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|--|---------|--|---|---|------------------------------|
| 1<br>水  | ちくわパン<br>ポテトとコーンのスープ<br>くだもの<br>果物(りんご)                          | 牛乳      | 牛乳 竹輪 まぐろ缶 鶏肉  | ミルクパン バター マヨネーズ<br>さとう 油 じゃがいも かたくり粉            | 玉葱 にんじん とうもろこし(冷)<br>しょうが こまつな りんご  | 586 kcal<br>22.9 g<br>26.8 g |
| 2<br>木  | だいず<br>大豆ひじきごはん<br>あきさけ あまからや<br>秋鮭の甘辛焼き<br>みそしる<br>味噌汁          | 牛乳      | 牛乳 大豆(乾) 鶏肉 干ひじき<br>油揚げ さけ 生揚げ かつお厚削り<br>みそ              | 米 もち米 さとう かたくり粉 油                               | にんじん 干し椎茸 さやえんどう<br>ピーマン はくさい しめじ ねぎ  | 652 kcal<br>35.3 g<br>22.0 g |
| 6<br>月  | メキシカンライス<br>さつまいものチーズ焼き<br>ナッツ入りサラダ                              | 牛乳      | 牛乳 鶏肉 ★ベーコン チーズ  | 米 むぎ バター 油 さつまいも<br>さとう アーモンド(乾)                | 玉葱 にんじん ピーマン パセリ<br>キャベツ もやし きゅうり<br>とうもろこし(冷)  | 674 kcal<br>23.8 g<br>24.0 g |
| 7<br>火  | さんしょくどん<br>三色丼<br>あまに<br>かぼちゃの甘煮<br>じり<br>けんちん汁                  | 牛乳      | 牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご<br>鶏肉 油揚げ 豆腐 こんぶ<br>かつお厚削り              | 米 むぎ さとう 油 ごま油<br>さといも                          | しょうが こまつな かぼちゃ ごぼう<br>にんじん だいこん ねぎ  | 680 kcal<br>32.3 g<br>21.2 g |
| 8<br>水  | や<br>焼きカレー<br>さつまチップサラダ<br>みかんヨーグルト                              | 牛乳      | 牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾)<br>生クリーム チーズ ヨーグルト                        | 米 むぎ 油 さつまいも ごま<br>ごま油 さとう グラニュー糖               | にんにく しょうが にんじん 玉葱<br>トマト缶 かぼちゃ りんご パセリ<br>キャベツ きゅうり もやし みかん缶<br>バイン缶                                  | 667 kcal<br>26.2 g<br>21.6 g |
| 9<br>木  | わかめご飯<br>さば しよめそ や<br>鯖の生姜味噌焼き ごま酢あえ<br>かきたま汁                    | 牛乳      | 牛乳 わかめごはんの素 さば みそ<br>竹輪 豆腐 かつお厚削り たまご                    | 米 むぎ 油 さとう ごま ごま油<br>かたくり粉                      | しょうが ねぎ キャベツ にんじん<br>もやし えのきたけ みつば  | 645 kcal<br>33.9 g<br>22.4 g |
| 10<br>金 | かんとうめん<br>広東麺<br>ふああ ぎょうざ<br>ピロシキ風揚げ餃子<br>くだもの<br>果物(みかん)        | 牛乳      | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏ひき肉<br>たまご                                   | 中華麺(冷) 油 さとう<br>かたくり粉 ぎょうざの皮 バター<br>はるさめ 油      | しょうが にんにく にんじん はくさい<br>干し椎茸 たけのこ(水煮) もやし<br>チンゲンツァイ ねぎ 玉葱 みかん   | 591 kcal<br>28.4 g<br>18.4 g |
| 13<br>月 | かまぼ<br>釜焼きビビンバ<br>汁ビーフン<br>フルーツインミルクゼリー                          | 牛乳      | 牛乳 鶏ひき肉 たまご みそ 鶏肉<br>寒天                                  | 米 むぎ ごま油 さとう ごま 油<br>ビーフン                       | にんにく しょうが もやし こまつな<br>にんじん 干し椎茸 チンゲンツァイ<br>レタス ねぎ バイン缶 みかん缶   | 612 kcal<br>27.6 g<br>19.7 g |
| 14<br>火 | むぎ<br>麦ごはん ジョア<br>なんばん<br>チキン南蛮 外丸<br>からしあえ 味噌汁                  | 乳<br>飲料 | ヨーグルトドリンク 鶏肉 たまご<br>かまぼこ かつお削り節 油揚げ<br>かつお厚削り みそ わかめ     | 米 むぎ こびぎ粉 油 さとう<br>マヨネーズ                        | しょうが ねぎ 玉葱 きゅうりピクルス<br>レモン汁 はくさい こまつな にんじん<br>かぶ えのきたけ  | 760 kcal<br>29.7 g<br>32.1 g |
| 15<br>水 | みずな<br>クリームスープパグティ<br>水菜のサラダ<br>こまつな<br>小松菜入り蒸しパン                | 牛乳      | 牛乳 鶏肉 えび チーズ たまご<br>ヨーグルト                                | スパゲッティ オリーブ油 こびぎ粉<br>バター 油 ごま油 さとう<br>ミルクチョコレート | にんにく 玉葱 にんじん しめじ<br>マッシュルーム缶 しょうが パセリ<br>もやし きゅうり みずな こまつな  | 725 kcal<br>31.1 g<br>26.2 g |
| 16<br>木 | にくぼう<br>ゆかりじゃごごはん<br>肉豆腐<br>いなめしる<br>田舎汁                         | 牛乳      | 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐<br>油揚げ かつお厚削り みそ                        | 米 むぎ しらたき さとう<br>じゃがいも こんにゃく                    | 玉葱 生しいたけ ねぎ しゅんぎく<br>にんじん えのきたけ さやいんげん  | 641 kcal<br>34.4 g<br>18.9 g |
| 17<br>金 | はるま<br>あんかけチャーハン<br>春巻き<br>くだもの<br>果物(りんご)                       | 牛乳      | 牛乳 ★焼き豚 えび たまご<br>鶏ひき肉                                   | 米 むぎ 油 かたくり粉 ごま油<br>はるまきの皮 はるさめ さとう<br>こびぎ粉     | しょうが にんじん ねぎ<br>グリーンピース缶 干し椎茸<br>たけのこ(ゆで) りんご   | 624 kcal<br>24.1 g<br>20.2 g |
| 20<br>月 | ヨーグルトトースト<br>にく<br>肉ボール入りトマトスープ<br>ツナコーンサラダ                      | 牛乳      | 牛乳 ヨーグルト たまご 鶏ひき肉<br>まぐろ缶                                | 食パン さとう バター 油<br>じゃがいも パン粉 マカロニ<br>ごま油          | にんにく にんじん 玉葱 しょうが<br>パセリ キャベツ きゅうり もやし<br>とうもろこし(冷)   | 724 kcal<br>31.0 g<br>26.5 g |
| 21<br>火 | むぎ<br>麦ごはん<br>さいきょうや<br>さわらの西京焼き<br>どり<br>いり鶏<br>味噌汁             | 牛乳      | 牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ<br>かつお厚削り                               | 米 むぎ さとう 油 こんにゃく                                | ごぼう にんじん れんこん 玉葱 なす<br>ねぎ   | 616 kcal<br>31.4 g<br>19.6 g |
| 22<br>水 | ハッシュドチキン<br>だいこん<br>大根サラダ<br>くだもの(柿)<br>果物(柿)                    | 牛乳      | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>★ロースハム みそ                                 | 米 むぎ 油 じゃがいも さとう<br>バター こびぎ粉 ごま油 ごま             | にんにく しょうが 玉葱 にんじん<br>トマト缶 パセリ だいこん みずな<br>かき  | 649 kcal<br>23.5 g<br>19.4 g |
| 24<br>金 | せきはん<br>お赤飯 コーヒー牛乳<br>とりく からあげ<br>鶏肉の唐揚げ ごま醤油あえ<br>いわ じり<br>お祝い汁 | 乳<br>飲料 | 乳飲料(コーヒー) ささげ(乾)<br>鶏肉 たまご 竹輪 豆腐 なた<br>かつお厚削り こんぶ        | 米 もち米 かたくり粉 油 ごま油<br>さとう ごま                     | しょうが にんにく にんじん こまつな<br>はくさい えのきたけ みつば   | 511 kcal<br>21.6 g<br>11.8 g |
| 27<br>月 | ふよ<br>吹き寄せごはん<br>つづく<br>手作りさつま揚げ<br>やさい<br>野菜のさっぱり炒め なめこ汁        | 牛乳      | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>すげとらだ(すり身) つみれ みそ<br>たまご ★ベーコン 豆腐<br>かつお厚削り | 米 さつまいも 油 さとう<br>やまといも さとう かたくり粉                | にんじん しめじ 干し椎茸 こまつな<br>ごぼう 玉葱 しょうが キャベツ<br>もやし なら なめこ みつば ねぎ   | 629 kcal<br>29.6 g<br>23.2 g |
| 28<br>火 | キムタクごはん<br>パンパンジーサラダ<br>ちゅうふう<br>中華風コーンスープ (パイ)                  | 牛乳      | 牛乳 鶏ひき肉 鶏ささ身 鶏肉<br>たまご                                   | 米 むぎ ごま油 くずきり(乾)<br>ごま さとう かたくり粉                | しょうが にんじん はくさい(キムチ漬)<br>ねぎ 大根(たくあん干し大根漬)<br>キャベツ きゅうり 玉葱<br>チンゲンツァイ とうもろこし缶(クリーム)<br>とうもろこし(冷) パイナップル | 635 kcal<br>27.8 g<br>18.9 g |
| 29<br>水 | ごはん ジョア<br>かぼちゃコロッケ<br>もやしのピリから炒め すまし汁                           | 乳<br>飲料 | ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 牛乳<br>たまご 豆腐 かつお厚削り こんぶ                   | 米 油 乾燥マッシュポテト<br>こびぎ粉 パン粉 油                     | にんじん 玉葱 かぼちゃ もやし なら<br>えのきたけ みつば ねぎ   | 660 kcal<br>20.5 g<br>14.6 g |
| 30<br>木 | ほいてん<br>回鍋肉豆腐丼<br>ワンタンスープ<br>ミルクココアくずもち                          | 牛乳      | 牛乳 鶏肉 生揚げ みそ 八丁味噌<br>きな粉                                 | 米 むぎ 油 さとう かたくり粉<br>ワンタンの皮                      | にんにく しょうが キャベツ 玉葱<br>にんじん たけのこ(水煮) ピーマン<br>干し椎茸 ねぎ もやし ねぎ   | 660 kcal<br>20.5 g<br>14.6 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。