



こ ん だ て



梶谷中学校二部

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	パエリア風炊き込みごはん ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ	牛乳	鶏肉 いか えび ★ベーコン	油 バター 米 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン にんにく セロリー にんじん キャベツ しょうが	512 kcal 23.7 g 15.0 g
2 金	ごはん <small>せつぶん 節分</small> いわしの蒲焼 焼きなます かきたま汁 <small>ふくまめ 福豆</small>	牛乳	いわし 豆腐 たまご かつお厚削り	米 かたくり粉 油 さとう	しょうが だいこん にんじん れんこん ブロッコリー ねぎ こまつな	645 kcal 31.9 g 21.8 g
5 月	ごもくうどん ごまあえ マラーカオ <small>のり 海苔の白</small>	牛乳	かつお厚削り 鶏肉 油揚げ かまぼこ 竹輪 たまご	うどん(冷) こんにゃく さとう ごま こむぎ粉 バター	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし キャベツ	644 kcal 26.4 g 26.5 g
6 火	ごはん キムムッチ ささみの海苔チーズ春巻き 野菜のオイスター炒め <small>いた 呉汁</small>	牛乳	刻み海苔 鶏ささ身 チーズ 焼きのり 豆腐 大豆(水煮) みそ かつお厚削り	米 ごま油 ごま さとう 春巻きの皮 こむぎ粉 じゃがいも こんにゃく 油	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ しいたけ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	696 kcal 33.5 g 24.3 g
7 水	ホイコーロー丼 かぶときのこの中華スープ 果物 (いよかん)	牛乳	鶏肉 生揚げ みそ ハ丁目そ	米 おぎ 油 さとう かたくり粉	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 干し椎茸 ねぎ かぶ しめじ いよかん	637 kcal 26.9 g 23.0 g
8 木	麦ごはん 魚の南蛮ソース 筑前煮 味噌汁	牛乳	たら 鶏肉 油揚げ かつお厚削り みそ	米 おぎ かたくり粉 こむぎ粉 油 さとう こんにゃく さといも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 さやえんどう はくさい しめじ こねぎ	715 kcal 35.4 g 23.5 g
9 金	アーモンドトースト ジョア 豆乳コーンクリームシチュー シーザーサラダ	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 牛乳 豆乳 粉チーズ	食パン アーモンド(乾) 油 じゃがいも こむぎ粉 さとう	玉葱 にんじん しょうが とうもろこ(冷) とうもろこし缶詰(クリーム) パセリ キャベツ きゅうり みずな にんにく	740 kcal 25.3 g 27.5 g
13 火	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ キャベツともやしのサラダ いもだんご汁	牛乳	ししゃも あおりの 鶏肉 かつお厚削り みそ	米 おぎ こむぎ粉 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも かたくり粉	キャベツ もやし きゅうり ピーマン だいこん しめじ こまつな	662 kcal 29.6 g 21.1 g
14 水	黒糖パン ボルシチ <small>こまつな 小松菜</small> のサラダ バレンタインゼリー	牛乳	鶏肉 生クリーム ★ロースハム 寒天	黒砂糖パン バター 油 こむぎ粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリー しょうが にんじん 玉葱 キャベツ パセリ こまつな もやし きゅうり とうもろこし(冷)	658 kcal 24.5 g 24.0 g
15 木	舞茸ごはん チキンチキンごぼう ほうれん草ソテー すまし汁	牛乳	油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ かつお厚削り こんぶ	米 おぎ さとう かたくり粉 油 バター 焼きふ	まいたけ しょうが ごぼう ほうれん草 にんじん にんにく	711 kcal 29.5 g 28.4 g
16 金	海軍カレー ツナツツサラダ 果物 (りんご)	牛乳	鶏肉 ツナ缶	米 おぎ 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう アーモンド(乾)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり レモン汁 りんご	673 kcal 25.5 g 21.6 g
19 月	韓国風挽肉ごはん チゲスープ ヨーグルト和え	牛乳	鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 おぎ ごま油 さとう	だいずもやし にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい(キムチ漬) はくさい いら パイン缶 もも缶 みかん缶	620 kcal 27.6 g 19.2 g
20 火	ジャンバラヤ ひよこ豆入りサラダ サモサ	牛乳	鶏ひき肉 ★ウィンナー ひよこめ(乾) ツナ缶	米 おぎ 油 さとう ごま油 じゃがいも ぎょうざの皮 こむぎ粉	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり にんじん もやし グリンピース缶	602 kcal 22.4 g 21.8 g
21 水	チキンカツ丼 ジョア 塩昆布和え はなまる汁	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 たまご 塩昆布 なたと かつお厚削り こんぶ	米 おぎ 油 こむぎ粉 パン粉 さとう ごま油 焼きふ	玉葱 にんじん ほうれん草 はくさい もやし こまつな 干し椎茸 みつば	685 kcal 34.7 g 17.4 g
22 木	スーラータン麺 切り干しだいこん 切干大根のナムル オレンジスフレ	牛乳	えび 鶏肉 豆腐 たまご クリームチーズ 生クリーム	中華麺(冷) ごま油 かたくり粉 さとう ごま パン粉	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 切干しだいこん きゅうり もやし オレンジジュース	728 kcal 33.4 g 30.0 g
26 月	カレースパゲッティ ごまドレッシングサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳	鶏ひき肉 大豆(水煮) ★ロースハム たまご	スパゲッティ 油 バター こむぎ粉 ごま油 さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん きゅうり こまつな もやし	767 kcal 30.7 g 27.1 g
27 火	鶏照り玉丼 かわりきんぴら 吉野汁	牛乳	鶏肉 たまご 竹輪 大豆(乾) 鶏肉 かつお厚削り こんぶ	米 おぎ 油 さとう かたくり粉 さつまいも ごま	しょうが はくさい だいこん にんじん みずな	636 kcal 35.0 g 19.2 g
28 水	麦ごはん 鮭のマスタードマヨネーズ ひじきの五目煮 味噌汁	牛乳	さけ 大豆(乾) 鶏肉 干ひじき(乾) かまぼこ 油揚げ かつお厚削り みそ	米 おぎ マヨネーズ 油 こんにゃく さとう	にんじん 干し椎茸 はくさい かぼちゃ しめじ ねぎ	669 kcal 34.5 g 26.9 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。