



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 八丁みそ | 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 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。