

2がつ こんだてひょう

給食目標 「よくかんで食べましょう」

ひ	ようび	のみもの	こんだて	おもに血や肉になる食べ物 (あか)	おもに熱や力になる食べ物 (きいろ)	おもに体の調子を整える食べ物 (みどり)	エネルギー (kcal) 中学年
							行事など
1	水		チリビーンズドッグ コーンクリームスープ ごぼうチップサラダ	ぶたにく だいず ピザチーズ とりにく きゅうにゅう とうにゅう	コッパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも あぶら コーンスターチ あぶら こま さとう	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり もやし	594
2	木		はっぼうめん ちゅうかポテト おかしなめだまやき	ぶたにく えび いか うすらのたまご こなかんでん カルビス	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん じゃがいも こま あぶら さんおんどう さとう	しょうが にんにく にんじん だけのこ きくらげ はくさい チ ンゲンサイ キャベツ にんじん えだまめ もも	575
3	金		いわしのかばやきどん こんさいのみそしる きなこまめ	いわし あぶらあげ みそ だいず きなこ	こめ つぶむぎ でんぷん こむぎこ さとう こま あぶら こんにゃく さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう えのき ねぎ	638
6	月		ミルクパン かぶのミートグラタン ようふうたまごスープ くだもの	ぶたにく だいず レンズまめ ピザチーズ とりにく たまご レンズまめ	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん	かぶ セロリ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ りんご	587
7	火		ごはん のりのつくだに あげぶりだいこん やさいのあますあえ	のり ぶり どうぶ みそ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう こま さとう	しょうが だいこん きゅうり キャベツ こまつな にんじん しょうが	623
8	水		ガーリックトースト ハンガリンシチュー コーンサラダ	ぶたにく いんげんまめ こなチーズ えび いか とりにく あさり	ソフトフランスパン バター じゃがいも あぶら さんおんどう さとう こま あぶら あぶら さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ グリーンピース ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	606
9	木		パエリア オレンジドレッシングサラダ ソバ・デ・アホ	えび いか とりにく あさり ツナ ベーコン たまご	こめ つぶむぎ オリーブオイル あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも パンこ でんぷん	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジジュース たまねぎ トマト たまねぎ セロリ にんにく パセリ	586
10	金		ごはん ぶたにくのスタミナやき ごまあえ じゃがいもとえのきのみそしる	ぶたにく どうぶ みそ	こめ つぶむぎ さとう あぶら こま さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし ねぎ えのき	599
13	月		こまつなとさけのませごはん ちくぜんに すましじる くだもの	あぶらあげ さけ とりにく なまあげ どうぶ わかめ	こめ つぶむぎ さとう こま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん こまつな にんじん だけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん しめじ だいこん はるみ	622
14	火		スパゲッティクリームソース オニドレサラダ ココアマフィン	とりにく きゅうにゅう とうにゅう なまクリーム きゅうにゅう たまご	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ バター あぶら あぶら さとう こむぎこ バター さとう チョコチップ だんどう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリ パセリ にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	691
15	水		ツナチーストースト タラモサラダ はくさいとにくだんごのスープ	ツナ ピザチーズ たらこ ぶたにく たまご	しょくパン マヨネーズ じゃがいも バター でんぷん	たまねぎ ホールコーン パセリ パセリ しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのき こまつな	585
16	木		わかめごはん ししゃものいしがきあげ あぶらあげいりおひたし まめまめみそしる	だきこみわかめ ししゃも たまご あぶらあげ どうぶ だいず とうにゅう みそ	こめ つぶむぎ こむぎこ こま あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ えのき こまつな	627
17	金		だいずいりドライカレー えびとブロックリーのサラダ くだもの	ぶたにく だいず えび	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリ ブロックリー にんじん ホールコーン たまねぎ りんご	661
20	月		ごまごはん さけのチャンチャンやき わかめのポンずあえ いもだんごじる	さけ みそ わかめ とりにく なまあげ	こめ つぶむぎ こま さとう でんぷん バター さとう じゃがいも でんぷん	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんじん もやし レモン ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	597
21	火		にくうどん ツナとわかめサラダ フライドポテト フルーツサイダーゼリー	ぶたにく あぶらあげ ツナ わかめ こなかんでん	うどん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん きゅうり ホールコーン みかん パイン	598
22	水		セルフフィッシュバーガー アーモンドとチーズのサラダ ポタージュスープ	メルルーサ たまご サラダチーズ きゅうにゅう とうにゅう しるいんげんまめ	ショートニングパン こむぎこ パンこ あぶら さとう アーモンド あぶら さとう じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	604
24	金		ごはん ほねぶとぶりかけ ひじきいりあつやきたまご アーモンドあえ とうふとたまねぎのみそしる	じゃこ にほしこ あおのり たまご ひじき どうぶ みそ	こめ こま あぶら さとう アーモンド さとう	たまねぎ しいたけ にんじん こまつな にんじん ホールコーン もやし キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ	581
27	月		ごはん キムムッチ あつあげのちゅうかうまに チャーホウサイ	のり ぶたにく いか えび なまあげ うすらのたまご みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら こま さとう あぶら さとう こまあぶら でんぷん あぶら はるさめ さとう こまあぶら	にんにく たまねぎ だけのこ はくさい にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たら	630
28	火		かにあんかけチャーハン わかさぎのおおりのりあげ じゃこのカリカリサラダ くだもの	ぶたにく かに たまご わかさぎ あおのり じゃこ	こめ こまあぶら でんぷん でんぷん こむぎこ あぶら あぶら さとう こまあぶら こま	しいたけ にんじん ねぎ グリーンピース しょうが しょうが だいこん きゅうり キャベツ こまつな はるみ	572

※食材料等の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。