

4月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をお願いします。

にち	ようび	こんだて	牛乳	からだ	からだ	からだ	からだ
日	曜日	ぎゅうにち (牛乳は毎日つきます)		をつくる	しょうじとの	しょうじとの	にる
					を	を	を
8日	月	ごはん 豆腐の中華スープ 回鍋肉 肉しゅうまい	844	○	豆腐 豚肉 肉しゅうまい	から 切り干し大根 椎茸 人参 きゃべつ	こめ 小麦 ごま油 トック でんぷん
9日	火	中華風おこわ 味噌けんちん汁 梅おかか和え チーズドック	753	/	焼き豚 枝豆 豆腐 油揚げ こんにやく 鰹節 チーズ ジョア	枝豆 人参 玉葱 竹の子 椎茸 じゃが いも こんにやく 大根 牛蒡 葱 ブロッコリー パプリカ 梅	おこわ米 じゃがいも チーズドック
10日	水	カレーライス わかめサラダ 果物 清見オレンジ	769	○	鶏肉 わかめ ツナ	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト わかめ きゃべつ パプリカ コーン 清見オレンジ	こめ 小麦 カレールウ コーン ごま油
11日	木	わかめごはん いわしのつみれ汁 たまご豆腐 切り干し大根パパリサラダ	786	○	わかめ しらす いわしつみれ 白滝 豆腐 卵 豆乳 鶏肉 糸かまぼこ	わかめ 葱 大根 人参 白滝 椎茸 生姜 竹の子 ほうれん草 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ 小麦 砂糖 コーン
12日	金	クリームパスタ あさりのカリッとサラダ フルーツポンチ	835	○	ベーコン シュレットチーズ スキムミルク 豆乳 あさり	玉葱 小松菜 しめじ 椎茸 生姜 きゃべつ パプリカ 胡瓜 なつみかん缶 洋なし 缶 もも缶 パナナ	スパゲティー オリーブ油 小麦粉 バターでんぷん 揚げ油 ごま油 まドレッシング
15日	月	ごはん ともみ汁 いわしのフリッター 大根と豚肉の炒め煮 味付きのり	918	○	油揚げ いわしフライ 豚肉 厚揚げ こんにやく のり	ほうれん草 人参 葱 椎茸 大根 こんにやく いんげん のり	こめ 小麦 でんぷん 揚げ油 砂糖
16日	火	ごはん もずくの汁物 鮭ちゃん ちゃん焼き ポテトサラダ	740	○	もずく 豆腐 鮭 スキムミルク ささみ水煮 ヨーグルト	もずく 椎茸 人参 葱 きゃべつ えのき だけ じゃがいも 胡瓜	こめ 小麦 バター じゃがいも マヨネーズ
17日	水	中華ちらし さつま汁 十勝大豆コロッケ ホワイトミニー	975	○	豚肉 ほたて 卵 豆腐 こんにやく 十勝大豆コロッケ ホワイトミニー	もやし 玉葱 白菜 人参 ピーマン さつまいも 大根 こんにやく 葱 生姜	こめ 小麦 さつまいも 揚げ油 ホワイトミニー
18日	木	オムライス コーンシチュー ひじきサラダ	877	○	鶏肉 オムライスシート ベーコン 豆乳 チーズ スキムミルク ひじき 大豆	玉葱 ミックスベジタブル トマト コーン じゃがいも 人参 ひじき 胡瓜	こめ 小麦 じゃがいも 小麦粉 コーン粉 バター
19日	金	ソース焼きそば ごぼうと豆の甘辛揚げ ソファールヨーグルト	775	○	豚肉 大豆 ソファールヨーグルト	キャベツ もやし 人参 椎茸 牛蒡	中華麺 でんぷん 揚げ油 砂糖
22日	月	ごはん いもだんご汁 厚揚げと豚肉の炒め煮 酢の物	856	○	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 わかめ 糸かまぼこ	大根 人参 ほうれん草 椎茸 きゃべつ 玉葱 ピーマン にんにく 胡瓜 わかめ	こめ 小麦 いもだんご 砂糖
23日	火	ごはん 具だくさん味噌汁 たらスパイシーパン粉焼き 五目きんぴら	816	○	厚揚げ こんにやく たら 豚肉 きくらげ	ほうれん草 こんにやく 人参 玉葱 椎茸 牛蒡 きくらげ ピーマン	こめ 小麦 マヨネーズ パン粉
24日	水	ごはん 味噌汁 鶏肉とじゃがいもの旨煮 お浸し 手作りふりかけ	806	○	豆腐 わかめ 鶏肉 大豆 こんにやく 鰹節 しらす のり	わかめ 葱 生姜 じゃがいも こんにやく 人参 牛蒡 ピーマン 椎茸 小松菜 もやし のり	こめ 小麦 じゃがいも 砂糖 ごま油
25日	木	ごはん わかめスープ 油淋鶏 もやしナムル はちみつレモンゼリー	962	○	豆腐 わかめ 鶏肉 塩昆布	わかめ 人参 葱 生姜 にんにく もやし 昆布 レモン	こめ 小麦 ごま でんぷん 揚げ油 砂糖 ごま油 ゼリー
26日	金	味噌ラーメン チーズポテト焼き 果物 清見オレンジ	823	○	豚肉 チーズ	きゃべつ もやし 玉葱 人参 きくらげ ほうれん草 にんにく 生姜 じゃがいも オレンジ	中華麺 ラーメンたれ じゃがいも 砂糖 バター
29日	月	昭和の日		/			
30日	火	麻婆豆腐丼 中華風コンスープ ブロッコリーのごま和え 温州みかんゼリー	829	○	豆腐 豚肉 卵	椎茸 葱 にんにく 生姜 ピーマン ブロッコリー 玉葱 人参 みかん	こめ 小麦 でんぷん ごま油 砂糖 ごま コーン ゼリー

5月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をお願いします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	水	味噌カツ丼 じゃがいもの汁もの お浸し	961	○	豚肉 鶏肉 こんにやく わかめ 鰹節	きゃべつ じゃがいも こんにやく 葱 わかめ 小松菜 もやし	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油
2日	木	ミートソースパグァティー きゃべつ味噌サラダ 行事デザート かしわもち	788	○	豚肉 チーズ わかめ	椎茸 玉葱 人参 ビーマン トマト きゃべつ わかめ	スパグァティー オリーブ油 ごま かしわもち
3日	金	憲法記念日					
6日	月	振り替え休日					
7日	火	セレクト(ナンorごはん) キーマカレー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	875	○	豚肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト ブロッコリー コーン パプリカ 夏みかん 洋なし もも バナナ	ナン 米 小麦粉 カレールウ ごまドレッシング
8日	水	たけのこごはん 豆乳汁 高野豆腐フライ しらす和え	832	○	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 高野豆腐 豆乳 しらす	竹の子 人参 玉葱 青梗菜 小松菜 きゃべつ	米 小麦粉 ごま 揚げ油 ごま油
9日	木	ちゃんぽんうどん きなこポテト もやしとハムの和えもの	699	○	豚肉 ほたて 糸かまぼこ わかめ きなこ ハム	椎茸 なめこ 人参 竹の子 わかめ 葱 にんにく じゃがいも もやし 胡瓜	うどん ラーメンたれ でんぶん じゃがいも 揚げ油 ごま
10日	金	救給ごもくごはん 具だくさん豚汁 切り干し大根ナムル 果物 バナナ	945	○	豚肉 豆腐 こんにやく ハム	こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも 生姜 切り干し大根 胡瓜 バナナ	救給ごもくごはん じゃがいも ごま ごま油
13日	月	炊き込みいなり ほうとう汁 糸かまのあえもの ソファールヨーグルト	866	○	油揚げ ひじき のり 鶏肉 糸かまぼこ わかめ ヨーグルト	ひじき 人参 のり 南瓜 牛蒡 大根 椎茸 葱 きゃべつ わかめ	米 砂糖 南瓜 ワンタン
14日	火	親子丼 雷汁 きゃべつの塩昆布あえ	892	○	鶏肉 高野豆腐 糸かまぼこ こんにやく 卵 焼き豆腐 油揚げ 昆布	玉葱 椎茸 いんげん 大根 人参 こんにやく 牛蒡 きゃべつ 昆布	米 小麦粉 砂糖 ごま油
15日	水	バーンズパン ミネストローネ 和風メンチカツ 千切りきゃべつ	933	○	あさり ウインナー 豚肉 牛肉 白身魚すりみ 卵 ひじき	玉葱 人参 じゃがいも セロリ トマト ブロッコリー ひじき きゃべつ パプリカ	バーンズ パン粉 小麦粉 揚げ油 フレンチドレッシング
16日	木	ごはん じゃがいもとベーコンの味噌汁 すき焼き風 もやしのごま酢あえ 味つきのり	728	○	糸かまぼこ ベーコン 豚肉 焼き豆腐 白滝 のり	じゃがいも 椎茸 人参 白滝 白菜 えのきだけ いんげん 小松菜 もやし のり	米 小麦粉 じゃがいも ごま
17日	金	トマトクリームパスタ コーンサラダ ブルーベリーゼリー	800	○	豚肉	玉葱 舞茸 ビーマン トマト コーン きゃべつ パプリカ ブルーベリー	バナナ 生クリーム コーン フレンチドレッシング ゼリー
20日	月	ガパオライス あさりのスープ 春雨サラダ はちみつレモンゼリー	785	○	豚肉 鶏肉 豚レバーチップ あさり わかめ ハム	玉葱 ビーマン パプリカ 人参 エリンギ にんにく 生姜 わかめ 小松菜 胡瓜 レモン	米 小麦粉 春雨 ごま 砂糖 ゼリー
21日	火	ごはん 具だくさん味噌汁 厚揚げのコロコロカレー炒め ごまあえ	808	○	油揚げ こんにやく 厚揚げ 豚肉 ささみ わかめ	こんにやく ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 ビーマン 葱 にんにく もやし わかめ	米 小麦粉 ごま油 ごま 砂糖
22日	水	豚キムチ丼 わんたんスープ わかめサラダ ミルク和え	874	○	豚肉 鶏肉 わかめ スキムミルク	もやし きゃべつキムチ 椎茸 にら 生姜 にんにく しめじ 人参 わかめ きゃべつ パプリカ コーン 夏みかん バイン 桃 バナナ	米 小麦粉 わんたん コーン ごま油
23日	木	ピザトースト ポトフ アスパラサラダ 果物 バナナ	861	○	ベーコン チーズ 鶏肉 ウインナー ハム	玉葱 ビーマン 大根 じゃがいも 人参 ブロッコリー アスパラ きゃべつ コーン バナナ	角食 ごまドレッシング
24日	金	がたんラーメン 蒸し餃子 もやしのナムル 寄贈アイス(サクレモン)	802	○	豚肉 ほたて あさり 卵 なた豆 鉄入りきょうざ わかめ 昆布	白菜 ふき 椎茸 人参 葱 にんにく 生姜 もやし わかめ	ゆでラーメン トック でんぶん ラーメンたれ ごま サクレモン
27日	月	ツナピラフ ビーフシチュー たまご入りマカロニサラダ	846	○	ツナ 牛肉 ハム 卵 ヨーグルト	ミックスベジタブル 玉葱 ビーマン にんにく じゃがいも 人参 ブロッコリー トマト パプリカ 胡瓜	米 小麦粉 バター ハヤシルウ ベシヤメルルウ マヨネーズ
28日	火	ごはん 味噌汁 小松菜 椎茸 道産ほたて貝柱フライ 辛子とろろ チーズ納豆	803	○	油揚げ 道産ホタテフライ わかめ 納豆 チーズ	小松菜 椎茸 人参 わかめ もやし あおのり	米 小麦粉 揚げ油
29日	水	ごはん かぶと豚肉の味噌汁 揚げ出し豆腐 あんかけ 胡瓜中華漬け 手作りふりかけ	777	○	厚揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉 しらす 鰹節 のり	かぶ 人参 玉葱 椎茸 生姜 いんげん 胡瓜 のり	米 小麦粉 でんぶん 揚げ油 砂糖 ごま
30日	木	ごはん 吉野汁 たら味噌マヨネーズ焼き ひじき炒め煮	743	○	糸かまぼこ 油揚げ 豆腐 たら ひじき 豚肉 厚揚げ	人参 ほうれん草 椎茸 ひじき ビーマン	米 小麦粉 でんぶん 揚げ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ
31日	金	カレー南蛮うどん(うずらたまご入り) いかのさっぱり和え 鬼まんじゅう ベビーチーズ	850	○	豚肉 油揚げ うずらたまご いか チーズ	牛蒡 椎茸 ほうれん草 葱 人参 きゃべつ セロリ 生姜 さつまいも	うどん カレールウ でんぶん 砂糖 さつまいも 上新粉 小麦粉 ホットケーキミックス

6月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーになる
3日	月	チャーハン 春雨スープ 蒸し餃子 切り干し大根ナムル	742	○	豚肉 豆腐 鉄炒り餃子 ハム	ミックスベジタブル にんにく 青梗菜 人参 生姜 切り干し大根 胡瓜	米 麦 ごま油 春雨 ごま
4日	火	ごはん とりつくね汁 大根と豚肉の炒め煮 もやしの味噌サラダ	824	○	とりにく 団子 豚肉 厚揚げ こんにやく わかめ	椎茸 ほうれん草 人参 生姜 大根 いんげん もやし わかめ	米 麦 ごま油
5日	水	わかめごはん 味噌汁 カレー味炒り豆腐 ごぼうサラダ	785	○	わかめ しらす 鶏肉 焼き豆腐	わかめ じゃがいも 椎茸 豆苗 竹の子 ミックスベジタブル 玉葱 牛蒡 人参 胡瓜	米 麦 じゃがいも マヨネーズ ごま
6日	木	ごはん とろみ汁 セレトおかず(オムレツor しゅうまい) 肉じゃが 手作りのり佃煮	818	○	油揚げ オムレツ 肉しゅうまい 豚肉 白滝 のり ひじき	ほうれん草 人参 葱 椎茸 じゃがいも 玉葱 白滝 いんげん のり ひじき	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖 水飴
7日	金	和風きのこスパゲティー 中華風サラダ ミルク和え	763	○	ベーコン あさり のり わかめ さみ水煮 スキムミルク	しめじ エリンギ 椎茸 玉葱 ピーマン のり もやし わかめ コーン 桃笛 夏みかん笛 パナナ	スパゲティー オリーブ油 バター ごま油 ごま
10日	月	炊き込みごはん 味噌汁 ほうれん草 厚揚げと豚肉の炒めもの 果物 パナナ	938	○	豚肉 ちくわ 油揚げ 厚揚げ	しいたけ 椎茸 ほうれん草 人参 えのきだけ きゃべつ 玉葱 ピーマン エリンギ にんにく パナナ	コッパパン 南瓜あんぱん じゃがいも バター ごま
11日	火	ごはん スンドゥブチゲ 餃子ロール のり 和え	796	○	豚肉 豆腐 あさり うずら卵水煮 餃子ロール のり	きゃべつ 椎茸 にら もやし 人参 のり	米 麦 揚げ油
12日	水	ごはん 豚汁 焼きコロッケ もやしとハムの和え物 味付きのり	754	○	豚肉 こんにやく 豆腐 豚肉 わかめ ハム のり	こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 生姜 じゃがいも ほうれん草 もやし わかめ のり	米 麦 じゃがいも バター パン粉 ごま
13日	木	ごはん 南瓜と鶏肉の味噌汁 いわしつみれの甘酢炒め もやしお浸し	753	○	厚揚げ 鶏肉 いわしつみれ 鯉節	かぼちゃ 人参 玉葱 椎茸 ピーマン 生姜 もやし	米 麦 南瓜 揚げ油 でんぶん 砂糖
14日	金	サンマーメン ひじき春巻き ホワイトミニ	790	○	豚肉 ひじき春巻き チーズ	もやし 玉葱 人参 白菜 にら きくらげ しめじ にんにく 生姜 ひじき	袋入りゆで中華麺 でんぶん ラーメンたれ 揚げ油 ホワイトミニ
17日	月	ハンバーグカレー わかめサラダ はちみつレモンゼリー	1011	○	豚肉 大豆 ハンバーグ わかめ	玉葱 いんげん 人参 生姜 にんにく わかめ ブロッコリー コーン レモン	米 麦 カレールウ ごま油 コーン ゼリー
18日	火	かいこうきねんび 開校記念日					
19日	水	ごはん 中華風スープ いわしの玉葱和え じゃがいもそぼろ煮	770	○	豚肉 いわしフリッター 鶏肉	もやし 人参 にら じゃがいも いんげん 生姜 玉葱	米 麦 でんぶん 揚げ油 じゃがいも 砂糖
20日	木	ごはん 味噌汁 小松菜 厚揚げ ちくわ 磯辺揚げ ひじき納豆和え	709	○	厚揚げ ちくわ のり 納豆 ひじき ツナ	小松菜 人参 椎茸 のり ひじき	米 麦 てんぷら粉 揚げ油 でんぶん
21日	金	あんかけ焼きそば 青のりポテト 果物 パナナ	752	○	豚肉 あさり うずら卵 のり	玉葱 人参 もやし 竹の子 椎茸 にんにく 生姜 じゃがいも パナナ	中華麺 でんぶん じゃがいも 揚げ油
24日	月	ツナとコーンの炊き込みごはん 具だくさん味噌汁 切り干し大根の煮物	684	○	ツナ 昆布 厚揚げ 豚肉 こんにやく 大豆 鶏肉 油揚げ	コーン 昆布 こんにやく ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 切り干し大根	米 麦 コーン
25日	火	ごはん かき玉汁 鮭と芋の味噌炒め ゆかり和え	786	○	卵 厚揚げ 鮭 鯉節	玉葱 人参 ほうれん草 じゃがいも 玉葱 もやし 人参 ゆかり	米 麦 でんぶん じゃがいも 揚げ油 砂糖
26日	水	ごはん 味噌汁 ほうれん草 油揚げ ジングスカン ブロッコリー塩昆布和え	797	○	油揚げ 羊肉 昆布	ほうれん草 人参 きゃべつ もやし 玉葱 ピーマン りんご ブロッコリー 昆布	米 麦 砂糖 ごま油
27日	木	チリコンカンドッグ 白花豆マカロニシチュー ソフトヨーグルト	704	○	ピーズミックス ミートツップ(大豆タレ) チーズ 鶏肉 ヨーグルト	ピーズミックス 玉葱 にんにく ほうれん草 白花豆	コッパパン マカロニ 白花豆 小麦粉 バター
28日	金	肉うどん 焼きいなり 温州みかんゼリー	762	○	牛肉 豆腐 油揚げ	葱 ほうれん草 椎茸 みかん	袋入りゆでうどん 救給五目 ごはん 砂糖 ゼリー

7月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	月	とりそぼろ丼 春雨スープ あさりのカリッとサラダ	722	○	鶏肉 豆腐 あさり	ミックスベジタブル 玉葱 にんにく 生姜 人参 青梗菜 切り干し大根 胡瓜 パプリカ	米 小麦 砂糖 春雨 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごまドレッシング
2日	火	ごはん すりみ汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしのお浸し	725	○	すりみ 厚揚げ 豚肉 鰹節	玉葱 牛蒡 ほうれん草 葱 人参 ピーマン 竹の子 生姜 にんにく もやし	米 小麦 砂糖 ごま油 でんぷん
3日	水	鶏肉の中華炒め丼 わかめスープ 梅おかか和え	768	○	鶏肉 わかめ 豆腐 鰹節	もやし 玉葱 ピーマン 人参 竹の子 にんにく 生姜 わかめ えのき 葱 ブロッコリー 梅	米 小麦 でんぷん 揚げ油 ごま
4日	木	ごはん もやしの中華スープ チャプチェ 肉しゅうまい	786	○	豆腐 豚肉 ほたて 肉焼売	もやし 人参 豆苗 生姜 椎茸 パプリカ ピーマン にんにく 葱	米 小麦 でんぷん ごま油
5日	金	和風冷やしラーメン 星のコロッケ サクレモンゼリー入りフルーツポンチ	777	○	鶏肉	胡瓜 もやし 人参 コーン コロッケ 桃缶 洋梨缶 レモン	中華麺 ごま油 コーン ごま 揚げ油 砂糖 サクレモン
8日	月	コーンと枝豆の炊き込みご飯 豚汁 ひじき炒り煮	734	○	鶏肉 枝豆 豚肉 豆腐 こんにゃく ひじき 油揚げ	枝豆 コーン こんにゃく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも 生姜 ひじき 椎茸 ピーマン	米 小麦 コーン じゃがいも ごま ごま油
9日	火	ごはん かぶの味噌汁 ちくわと豆の甘辛揚げ 切り干し大根パリパリサラダ	782	○	厚揚げ 豚肉 ちくわ 大豆	かぶ 人参 椎茸 切り干し大根 胡瓜 コーン	米 小麦 でんぷん 砂糖 揚げ油 ごま コーン
10日	水	ごはん 豆腐の中華スープ 回鍋肉 もやしのナムル	730	○	豆腐 豚肉 わかめ 昆布	ほうれん草 椎茸 人参 きゃべつ ピーマン 玉葱 人参 生姜 にんにく きくらげ もやし わかめ 昆布	米 小麦 ごま ごま油 でんぷん
11日	木	ごはん 味噌汁 大根 十勝大豆コロッケ 肉野菜炒め 手作りのり佃煮	803	○	油揚げ わかめ 大豆コロッケ 豚肉 のり ひじき	大根 わかめ きゃべつ もやし 玉葱 人参 ピーマン にんにく のり ひじき	米 小麦 揚げ油 水 味噌 佃煮
12日	金	ソース焼きそば しらす和え 果物 メロン	672	○	豚肉 しらす わかめ	もやし 玉葱 人参 椎茸 胡瓜 わかめ メロン	中華麺 ごま ごま油 砂糖
15日	月	海の日					
16日	火	夏野菜カレー ツナサラダ ソファールヨーグルト	920	○	豚肉 枝豆 ツナ ヨーグルト	人参 玉葱 南瓜 なす ピーマン 生姜 にんにく トマト 枝豆 ブロッコリー パプリカ	米 小麦 カレールウ ごま ごま油
17日	水	ごはん 小松菜スープ 道産にしのスパイシーカレー煮 ジャーマンポテト	725	○	豆腐 鶏肉 にしんカレー煮 ベーコン	小松菜 人参 じゃがいも 玉葱	米 小麦 でんぷん じゃがいも 揚げ油 バター
18日	木	ビビンバ丼 チゲスープ ひじき春巻き	854	○	豚肉 豆腐 あさり ひじき春巻き	めんま 葱 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 ちんげんさい ひじき	米 小麦 トック ごま油 揚げ油
19日	金	チキンと夏野菜の Pasta イタリアンサラダ はちみつレモンゼリー	827	○	鶏肉 チーズ	ズッキーニ 玉葱 ピーマン にんにく トマト ブロッコリー 胡瓜 パプリカ レモン	スパゲティー オリーブ油 イタリアンドレッシング ゼリー
22日	月	麻婆豆腐丼 あさりとわかめのスープ 大根サラダ フルーツポンチ	796	○	豆腐 豚肉 あさり わかめ しらす	椎茸 葱 にんにく 生姜 いんげん 人参 大根 夏みかん缶 洋梨缶 桃缶 パナナ	米 小麦 でんぷん 砂糖 ごま油
23日	火	ごはん じゃがいもとベーコンの味噌汁 いわしのフリッター 大根そぼろ煮 味付きのり	865	○	ベーコン いわしフライ 豚肉 厚揚げ のり	じゃがいも ほうれん草 椎茸 大根 人参 いんげん 生姜 のり	米 小麦 揚げ油 砂糖
24日	水	シナモントースト セレクトのみものポトフ 蒸し鶏サラダ	647	○	セレクトのみもの(ジョア) 豚肉 ウィナー 鶏肉	セレクトのみもの(気になる野菜ジュース) 玉葱 大根 じゃがいも 人参 ブロッコリー もやし 小松菜 パプリカ	角食 バター 砂糖 じゃがいも ごま ごま油

8月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳がつきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
23日	金	ハヤシライス あさりのカリッとサラダ くだもの 果物 すいか	845	○	ぶたにく だいず あさり 豚肉 大豆 あさり	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 エリンギ にんにく トマト ブ ロッコリー きゃべつ パプリカ きゅうり か 胡瓜 すい	こめ むぎ 米 麦 デミグラスソース ハ ヤシフレーク こむぎこ 小麦粉 でんぶ ん あ あぶら 揚げ油 ごまドレッシング
26日	月	ジャンバラヤライス きゃべつと豆の くだもの スープ 果物 すいか ベビーチーズ	749	○	ウイナー とりにく ぶたにく チーズ 鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ セロリ ピーマン しいたけ 玉葱 椎茸 にんにく きゃべつ ビーンズミックス しめじ すいか	こめ むぎ 米 麦 オリーブ油 あぶらほし 星のパス タ
27日	火	ごはん みそしる なめこ 豆腐 あつあ げと豚肉の炒め物 もやしのお浸し ぶたにく した もの ひたし	785	○	とうふ わかめ あつあ ぶたにく 豆腐 わかめ 厚揚げ 豚肉 かつおぶし 鰹節	なめこ わかめ きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ にんにく もやし 人参	こめ むぎ 米 麦
28日	水	アルファ米のごはん アルファ米の水 もど ひじょうしょく 戻しごはん 非常食レトルトカレー わ かめサラダ フローズンパン	677	○	レトルトカレー(豚肉) わかめ ツナ だいず 大豆	わかめ にんじん 人参 コーン パイン	アルファ米 コーン ごま
29日	木	豚キムチ丼 とろみ汁 なめたけ和え	782	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	もやし キャベツキムチ しいたけ しょうが にんにく ほうれん草 人参 ブロッコリー なめたけ	こめ むぎ 米 麦 あぶら ごま油 でんぷん
30日	金	和風冷やしうどん 厚焼き卵 ミニきな あ こ揚げパン	802	○	ささみ 水 煮 厚焼き卵 きなこ みずに あつや たまご 厚焼き卵 きなこ	きゅうり もやし にんじん 胡瓜 もやし 人参 コーン	ほ 干しうどん コーン さとう 砂糖 ごま こッペパン さとう あ あぶら 砂糖 揚げ油

9月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	月	とりそぼろ丼 芋団子汁 ブロッコリーごま和え	811	○	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	ミックスベジタブル 玉葱 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 椎茸 ブロッコリー	米 麦 芋団子 ごま 砂糖
3日	火	ごはん 味噌汁 もやし 油揚げ メンチカツ 付け合わせトマト 大根そぼろ煮	818	○	油揚げ メンチカツ 豚肉 厚揚げ	もやし 人参 椎茸 トマト 大根 いんげん 生姜	米 麦 揚げ油
4日	水	ごはん 豚汁 いわし甘酢あえ れんこん 金平	835	○	豚肉 豆腐 こんにやく いわし 鶏肉 大豆 鯉節	牛蒡 人参 だいこん たまねぎ 玉葱 じゃがいも パプリカ ビーマン 生姜 れんこん こんにやく	米 麦 じゃがいも 揚げ油
5日	木	クファジュシー ソーキ汁 人參シリシリ 沖縄パインゼリー	782	○	豚肉 ひじき 糸かまぼこ 昆布 ツナ 卵	人参 椎茸 ひじき 昆布 生姜 葱 パイン	米 麦 うどん ゼリー
6日	金	和風冷やしラーメン ぶりかつ 果物 メロン	790	○	ハム ぶりかつ	胡瓜 もやし 人参 コーン メロン	中華麺 コーン ごま 揚げ油
9日	月	タコライス 人參ポターージュ ブロッコリー サラダ	867	○	豚肉 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ 人参 ビーマン ピーンズミックス にんにく ブロッコリー コーン	米 麦 ピーンズミックス 小麦粉 バター コーン マヨネーズ
10日	火	ごはん 味噌汁 小松菜 油揚げ 厚焼きたまごおろしがけ 鶏肉とサツマイモのうま煮	935	○	油揚げ 厚焼き卵 鶏肉 大豆 こんにやく	小松菜 大根 生姜 さつまいも こんにやく 人参 牛蒡 ビーマン 椎茸	米 麦 さつまいも
11日	水	ごはん 豆腐の中華スープ 青椒肉絲 とろきび	726	○	豆腐 豚肉	いんげん 人参 にんにく 生姜 竹の子 玉葱 ビーマン パプリカ とうきび	米 麦 でんぶん 小麦粉 とうきび
12日	木	ごはん スープカレー 付け合わせ納豆 大根とツナのサラダ 果物 メロン	807	○	豚肉 厚揚げ 納豆 ツナ わかめ	じゃがいも 人参 南瓜 ブロッコリー 玉葱 にんにく 生姜 大根 コーン わかめ メロン	米 麦 バター コーン ごま ドレッシング
13日	金	ジャージャー麺 ブロッコリーゆかり和え きなこポテト	807	○	豚肉 きなこ	竹の子 葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 もやし ブロッコリー 人参 じゃがいも	うどん ごま油 でんぶん じゃがいも 揚げ油 砂糖
16日	月	敬老の日					
17日	火	栗とさつまいものごはん 豆乳汁 ちくわと豆の甘辛揚げ ブロッコリーの味噌サラダ 学給だいふく	925	○	厚揚げ 豚肉 豆乳 大豆 ちくわ わかめ	栗 さつまいも 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー わかめ	米 栗 さつまいも ごま でんぶん 揚げ油 砂糖 ごま油 学給だいふく
18日	水	オムライス 肉団子スープ ヨーグルト和え	813	○	鶏肉 オムライスシート 肉団子 ヨーグルト	たまねぎ ミックスベジタブル トマト 小松菜 しめじ 夏みかん缶 洋梨缶 レーズン	米 麦 オリーブ油 砂糖
19日	木	ごはん 八杯汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め きゃべつの塩昆布和え 味付きのり	746	○	豆腐 厚揚げ 豚肉 昆布 のり	生姜 椎茸 ビーマン 竹の子 舞茸 人参 生姜 にんにく きゃべつ 昆布 のり	米 麦 でんぶん
20日	金	味噌トマトソーススパゲティー ごぼうと枝豆のカー風味サラダ プルーベリーゼリー	807	○	豚肉 枝豆 ヨーグルト	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト にんにく ごぼう 人参 枝豆 プルーベリー	スパゲティー オリーブ油 マヨネーズ ゼリー
23日	月	秋分の日 振り替え休日					
24日	火	ごはん 味噌汁 ほうれん草 油揚げ セレト揚げ物 (ぎょうざロールorたらざんぎ) カー風味肉じゃが	821	○	油揚げ セレト(餃子ロール又はたらざんぎ) 豚肉 白滝	ほうれん草 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん	米 麦 揚げ油 じゃがいも
25日	水	わかめごはん ほうとう汁 厚揚げそぼろ煮 もやしのお浸し	742	○	わかめ しらす 鶏肉 厚揚げ 鯉節	わかめ 南瓜 人参 牛蒡 大根 椎茸 玉葱 生姜 いんげん しめじ もやし	米 麦 かぼちゃ わんたん 砂糖
26日	木	ピザトースト 具だくさんミネストローネ コールスローサラダ ジョアプレーン	810		ベーコン チーズ あさり 鶏肉 ジョアプレーン	たまねぎ ビーマン じゃがいも セロリ 人参 にんにく 生姜 トマト ブロッコリー きゃべつ コーン	かやく 角食 マカロニ じゃがいも コーン マヨネーズ 砂糖
27日	金	しょうゆラーメン 大学芋 ベビーチーズ	786	○	豚肉 糸かまぼこ チーズ	きゃべつ もやし 玉葱 人参 たら しょうが 生姜 さつまいも	中華麺 ラーメンたれ さつまいも 揚げ油 砂糖
30日	月	がっさかん きゅうぎょうび 学期間休業日					

10月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち	ようび	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだの調子を整える	エネルギーになる
1日	火	がつきかん きゅうぎょうび 学期間休業日					
2日	水	まーぼー とうふ どん はるさめ つけもの 麻婆豆腐丼 春雨スープ 漬物パリッコ てづく 手作り梨ゼリー	837	○	とうふ 豚肉 鶏肉 わかめ	ねぎ しいたけ 人参 にんにく 生姜 いんげん 青梗菜 人 んじん わかめ 漬物パリッコ パイン 洋梨缶	こめ 小麦 でんぶん 砂糖 春 の雨 ごま油
3日	木	ごはん ほうれん草の中華スープ くじら の甘酢あんかけ わかめサラダ	696	○	とうふ くらげ 竜田揚げ わかめ	ほうれん草 人参 コーン えのきだけ 葱 生姜 エ リンギ 玉葱 竹の子 椎茸 ビーマン わかめ きや べつ ハブリカ	こめ 小麦 でんぶん 砂糖 揚 げ油 ごま油 コーン
4日	金	わふう 和風きのこスパゲティー ごぼうと枝豆の カレー風味サラダ 焼きリンゴ	786	○	あさり 豚肉 のり 枝豆 ヨーグルト	しいたけ エリンギ 椎茸 ビーマン 玉葱 のり 牛蒡 人参 枝豆 りんご	スパゲティー オリーブ油 バター マヨネーズ 砂糖
7日	月	キムチチャーハン 中華風コーンスープ 餃子ロール きやべつの味噌サラダ	779	○	とりにく たまご しょうが 鶏肉 卵 餃子ロール わかめ	はくさい 白菜キムチ コーン 葱 玉葱 人参 椎茸 きや べつ わかめ	こめ 小麦 ごま油 コーン でんぶ ん 揚げ油 ごま ごま油
8日	火	ごはん いわしのつみれ汁 ひじき納豆和 え 肉じゃが	870	○	いわし つみれ とうふ 納豆 ひじき ツナ 豚肉 白滝	ねぎ だいこん 人参 しらたき しいたけ しょうが かいも 玉葱 いんげん	こめ 小麦 じゃがいも 砂糖
9日	水	わかめごはん 豚汁 道産にしんの揚げ おろしかけ 切り干し大根パリパリサラダ	781	○	わかめ 豚肉 こんにやく 豆腐 道産にしんフライ	わかめ こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃ がいも 生姜 胡瓜 コーン	こめ 小麦 じゃがいも 揚げ油 でんぶん 砂糖 コーン
10日	木	ごはん みそしる なめこ わかめ 厚揚 げと豚肉の炒めもの ポテトサラダ	825	○	わかめ 厚揚げ 豚肉 ツナ ヨー グルト	なめこ わかめ きやべつ 人参 ビーマン 椎茸 にんにく じゃがいも 胡瓜	こめ 小麦 じゃがいも マヨネ ーズ
11日	金	あんかけうどん りんご春巻き ベビー チーズ	756	○	とりにく あらびき いた 鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ チーズ	ほうれん草 葱 たもぎたけ 椎茸 人参 りんご	ゆでうどん でんぶん パ ター 砂糖 春巻きの皮 揚 げ油
14日	月	スポーツの日					
15日	火	チリコンカンライス 具だくさんポトフ ソ フルヨーグルト	946	○	豚肉 ミートソップ(大豆ミート) 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	たまねぎ ピーンズミックス ビーマン 大根 じゃがい も 人参 ブロッコリー	こめ 小麦 オリーブ油
16日	水	ごはん わかめスープ 回鍋肉 蒸し餃子	803	○	わかめ 豆腐 豚肉 鉄入り餃子	わかめ 葱 人参 きやべつ ビーマン 玉葱 生 姜 にんにく きくらげ	こめ 小麦 あら り 揚げ油 でんぶん
17日	木	ハンブルとチキンのピラフ 白菜とベーコンのスーフ 豆腐グラタン ごま風味サラダ	828	○	とりにく ベーコン 豆腐 豆乳 チー ズ わかめ ツナ	ミックスベジタブル にんにく 玉葱 白菜 人参 椎茸 もやし わかめ コーン	こめ 小麦 パター 小麦粉 ご ま ごま油
18日	金	あんかけ焼きそば 青のりポテト 果物 りんご	695	○	豚肉 あさり ウズラ卵	たまねぎ にんじん はくさい 玉葱 人参 白菜 もやし 竹の子 椎茸 にんに く しょうが 生姜 じゃがいも りんご	ちゅうかめん 中華麺 でんぶん じゃがい も 揚げ油
21日	月	ごはん ふわふわスープ デミグラスハン バーグ マカロニサラダ	841	○	たまご チーズ 豆腐 ハンバーグ 鶏 肉	ほうれん草 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー ミックスベジタブル	こめ 小麦 パン粉 デミグラス ソース マカロニ マヨネーズ
22日	火	たまねぎ 玉葱のかき揚げ丼 かぼちゃと豚肉の味 そしる 噌汁 もやしのお浸し	752	○	ハム 厚揚げ 豚肉 鯉節	たまねぎ さつまいも 人参 大根 生姜 南瓜 椎茸 もやし	こめ 小麦 さつまいも てん ぷら 粉 砂糖 南瓜
23日	水	コーンの炊き込みごはん 石狩汁 道産 ほたてフライ しらす和え	740	○	とりにく こんぶ 鮭 豆腐 こんにやく 道産ホタテフライ しらす干し	こんぶ 昆布 コーン じゃがいも 玉葱 大根 こんにやく 人参 牛蒡 小松菜 もやし	こめ 小麦 コーン じゃがいも 揚げ油 ごま 砂糖
24日	木	こんさい 根菜ときのこのスープカレー ブロッコリー の和風サラダ セレクトくだもの(梨 柿)	820	○	とりにく かつおぶし 鶏肉 鯉節	さつまいも 牛蒡 人参 いんげん えのきだけ しいたけ しいたけ 椎茸 舞茸 にんにく 生姜 ブロッコリー 梨 柿	こめ 小麦 カレールウ 揚げ油
25日	金	サンマー麺 胡瓜中華漬け りんご蒸しパ ン	805	○	豚肉	たまねぎ はくさい にんじん もやし 玉葱 白菜 人参 にら きくらげ しめじ りんご レーズン 胡瓜	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ ホットケ ーキ 砂糖 小麦粉 ミックス小麦粉 砂糖 バター ごま油
28日	月	ガパオライス 大根のスープ あさりのカ リッとサラダ	735	○	とりにく 鶏肉 レバーチップ ウイン ナー あさり	パプリカ ビーマン エリンギ 人参 にんにく 生 姜 大根 玉葱 豆苗 きやべつ 胡瓜	こめ 小麦 小麦粉 でんぶ ん 揚げ油 ごまドレッシング
29日	火	たけ こ 竹の子そぼろ丼 もやしとベーコンの味噌汁 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮 はちみつレモンゼリー	986	○	とりにく ぶたにく ベーコン かつお ぶし んにやく	たけ こ たまねぎ 竹の子 玉葱 めんま にんにく もやし 人参 しいたけ だいこん 椎茸 大根 こんにやく いんげん 生姜 レモン	こめ 小麦 オリーブ油 砂糖 し らたき モンゼリー
30日	水	シナモントースト コーンシチュー 小松菜 とベーコンのサラダ	742	○	ハム 豆乳 チーズ スキムミルク 厚焼き卵 ベーコン	コーン 玉葱 じゃがいも 人参 小松菜 もやし	かくしやく 小麦粉 小麦粉 角食 パター 砂糖 小麦粉 コーン オリーブ油
31日	木	ごはん すいとん汁 きのご信田煮 きや べつの塩昆布和え 手作りふりかけ	785	○	とりにく スキムミルク きのご信田 煮 昆布 しらす 鯉節 のり	しいたけ はくさい ねぎ 椎茸 白菜 葱 きのご 人参 きやべつ 昆布 のり	こめ 小麦 小麦粉 しらたき 砂 糖 ごま

11月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち	ようび	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだをどうし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	金	スパゲティーミートソース 手作りスイートポテト ベビーチーズ	929	○	ミートソ ^{だいず} 大豆 ^{たんぱく} 枝豆 ^{たまご} チーズ	エリンギ ^{たまねぎ} 玉葱 ^{にんじん} ピーマン ^{とまと} さつまいも	スパゲティー ^{あぶら} オリーブ ^{あぶら} 油 ^{さつまいも} さつまいも ^{さとう} パター ^{砂糖}
4日	月	ぶんか ひ ふ か きゆうじつ 文化の日 振り替え休日					
5日	火	チャーハン 中華白玉だんごスープ 切り干しだいこん 大根 ^{パリパリ} サラダ	705	○	ふたにく ^{えだまめ} 豚肉 ^{枝豆}	ミックスベジタブル ^{にんにく} 生姜 ^{しょうが} 玉葱 ^{たまねぎ} ならしいなけ ^{にんじん} き ^ほ だいこん ^{えだまめ} 椎茸 ^{人参} 切り干し大根 ^{枝豆} コーン	こめ ^{むぎ} 麦 ^{でんぶん} 白玉 ^{しらたま} コーン ^{ごま油}
6日	水	ごはん 南瓜と豚肉の味噌汁 カレー味炒り豆腐 ^{うふ} もやしナムル 手作りふりかけ	737	○	あつあ ^{ふたにく} や ^{どうふ} とりにく ^わ 厚揚げ ^{豚肉} 焼き豆腐 ^{鶏肉} 鶏肉 ^わ かめ ^{昆布} しらす ^{鯉節} のり	かぼちや ^{にんじん} たまねぎ ^{しいなけ} たけ ^こ 南瓜 ^{人参} 玉葱 ^{椎茸} 竹の子 ^{ミックスベジタブル} にんにく ^{生姜} もやし ^{わかめ} 昆布 ^{のり}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{かぼちや} 南瓜 ^{ごま} ごま
7日	木	たこはんみそ 味噌けんちん汁 いわしのフリッター 果物 和梨	828	○	とりにく ^{ひじき} あが ^あ あつ ^あ 鶏肉 ^{油揚げ} 厚揚げ ^こ んにやく ^{いわしフライ}	たけ ^こ にんじん ^{ひじき} じゃがいも ^{ほうれん草} こんにやく ^{大根} 牛蒡 ^{和梨}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{じゃがいも} 揚げ油 ^{あぶら}
8日	金	ちゃんぽんうどん 塩昆布和え りんご春巻き	732	○	ふたにく ^{昆布} 豚肉 ^{糸かまぼこ} ほたて ^{わかめ} こんぶ ^{昆布}	しいなけ ^{人参} なめこ ^{人参} 竹の子 ^{わかめ} にんにく ^{ブロッコリー} 昆布 ^{りんご}	ゆでうどん ^{ラーメン} だんぶ ^{めん} ん ^{春巻き} の皮 ^{バター} パター ^{砂糖} あぶら ^{揚げ油}
11日	月	ごはん 味噌汁 ほうれん草 和風きのこハンバーグ ひじきと野菜のごま炒め煮	757	○	あぶら ^{油揚げ} ハンバーグ ^{ひじき} がんも ^も	ほうれん草 ^{人参} 玉葱 ^{たまねぎ} 椎茸 ^{しいなけ} ひじき ^{たけ} 竹の子 ^こ	こめ ^{むぎ} 麦 ^{でんぶん} さとう ^{ごま} 炒め煮 ^{あぶら} ごま ^{揚げ油}
12日	火	チキンライス 白いミネストローネ ジャーマンポテト	826	○	とりにく ^{鶏肉} あさり ^{豚肉} ウィンナー ベーコン	ミックスベジタブル ^{にんにく} 玉葱 ^{たまねぎ} トマト ^{かぶ} 人参 ^{いんげん} 豆 ^{ブロッコリー} じゃがいも	こめ ^{むぎ} 麦 ^{マカロニ} じゃがいも ^{揚げ油} バター ^{あぶら}
13日	水	ほたてのかき揚げ丼 味噌汁 豆腐 わかめもやしのごま和え	720	○	ほたて ^{豆腐} わかめ	たまねぎ ^{玉葱} さつまいも ^{人参} 大根 ^{生姜} わかめ ^{ねぎ} 葱 ^{あぶら} 小松菜 ^{もやし}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{てん} 粉 ^{ごま} 揚げ油 ^{あぶら} 砂糖 ^{ごま}
14日	木	さつまいもごはん 具だくさんちゃんこ汁 五目きんぴら 金平	707	○	とうふ ^{豆腐} 白滝 ^{鶏肉} 枝豆 ^{とじゃこの} げんき ^{元氣} ポール ^{豚肉} きくらげ	さつまいも ^{きやべつ} 白滝 ^{人参} なら ^{牛蒡} さつまいも ^{ごま} いももち ^{砂糖}	
15日	金	クリームパスタ ブロッコリー和風サラダ 豆菓がし ちゃだいず子 お茶めな大豆	773	○	ベーコン ^{豆乳} スキムミルク ^{かつおがし} チーズ ^{お茶めな大豆}	たまねぎ ^{玉葱} 小松菜 ^{しめじ} 椎茸 ^{しいなけ} ブロッコリー	スパゲティー ^{オリーブ} 油 ^{バター} パター ^{ごま} 炒め煮 ^{あぶら} 小麦粉 ^{砂糖}
18日	月	ジャンバラヤライス 大根スープ あさりのカリツとサラダ	685	○	ウィンナー ^{豚肉} あさり	たまねぎ ^{玉葱} セロリー ^{ピーマン} エリンギ ^{にんにく} トマト ^{だい} 大 ^{だい} いんげん ^{人参} コーン ^{ブロッコリー} きやべつ ^{パプリカ} 胡瓜 ^{もやし}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{オリーブ} 油 ^{コーン} 小麦 ^{こむぎ} 粉 ^{でんぶん} 揚げ油 ^{ごま} 揚げ油 ^{あぶら} ドレッシング
19日	火	わかめごはん たまごスープ 焼きコロッケカレー風味 のりあえ	742	○	しらす ^{わかめ} 豆腐 ^{たまご} 卵 ^{ツナ} チーズ ^{のり}	わかめ ^{ほうれん草} 人参 ^{人参} 穀給 ^{カレー} じゃがいも ^{もやし} のり	こめ ^{むぎ} 麦 ^{でんぶん} じゃがいも ^{揚げ油} パン粉 ^{あぶら}
20日	水	けいはん 鶏飯 セレクト揚げ物(メンチカツorぶりカツ) ブロッコリーごま和え	776	○	とりにく ^{鶏肉} きん ^{たまご} のり ^{メンチカツ} ぶりカツ ^{りカツ}	にんじん ^{人参} しいなけ ^{人参} いんげん ^{のり} つぼ ^漬 生姜 ^葱	こめ ^{むぎ} 麦 ^{砂糖} ごま ^{揚げ油}
21日	木	ごはん きのこのとろみ汁 すき焼き風煮 酢のもの 手作りり佃煮	696	○	あ ^あ ふた ^{にく} や ^{どうふ} しらす ^わ 厚揚げ ^{豚肉} 焼き豆腐 ^{白滝} わかめ ^{のり} かめ ^{糸かまぼこ} のり ^{ひじき}	なめこ ^{人参} 白滝 ^{白菜} 玉葱 ^{たまねぎ} エノキ ^{タケ} 人参 ^{人参} しいなけ ^{人参} 切り干し大根 ^{わかめ} のり ^{ひじき}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{砂糖} みずあめ ^{水飴}
22日	金	むろん 室蘭カレーラーメン ひじきサラダ 果物 りんご	738	○	ふた ^{にく} と ^{たまご} 豚肉 ^{糸かまぼこ} ウズラ ^卵 ひじき ^{枝豆}	きやべつ ^{もやし} 玉葱 ^{しめじ} ピーマン ^{人参} 人参 ^{人参} 葱 ^{にんにく} 生姜 ^{ひじき} 枝豆 ^{コーン} りんご	ちゅう ^{めん} 中華 ^{カレー} ラー ^{めん} ラー ^{めん} ラー ^{めん} でんぶん ^{コーン}
25日	月	オムライス 野菜スープ ヤーコンサラダ	817	○	オムライスシート ^{鶏肉} 豚肉 ^枝 豆 ^{ツナ} ヨーグルト	たまねぎ ^{玉葱} ミックスベジタブル ^{トマト} きやべつ ^{人参} じゃがいも ^{ヤーコン} 枝豆 ^{パプリカ}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{じゃがいも} ヤー ^{コン} マヨネーズ
26日	火	ごはん 芋煮汁 ぎょうざの中華あんかけ 福神漬	819	○	ふた ^{にく} こんにやく ^{てい} ぎょうざ ^{とり} 豚肉 ^鶏	じゃがいも ^{人参} 牛蒡 ^{こんにやく} 舞茸 ^{しいなけ} 葱 ^{ねぎ} もやし ^{玉葱} なら ^{にんにく} 生姜 ^{福神漬}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{じゃがいも} 揚げ油 ^{あぶら} 砂糖 ^{でんぶん}
27日	水	くろべ 黒部ダムのちくわカレー 蒸し鶏サラダ 果物 りんご	779	○	ちくわ ^{ツナ} とりにく ^{鶏肉}	じゃがいも ^{人参} 玉葱 ^{たまねぎ} にんにく ^{生姜} きやべつ ^{きゅうり} 胡瓜 ^{パプリカ} りんご	こめ ^{むぎ} 麦 ^{カレー} ール ^ウ ごま ^{ごま} 油 ^{あぶら}
28日	木	チリコンカンドッグ 具だくさんほたてシチュー はちみつレモンゼリー	861	○	ミートソ ^{だいず} 大豆 ^{たんぱく} チーズ ^ほ たて ^{豆乳}	ピー ^ズ ミックス ^{たまねぎ} 玉葱 ^{にんにく} きやべつ ^{じゃ} がいも ^{人参} ブロッコリー ^{レモン}	コッ ^{パン} オリーブ ^{あぶら} 油 ^{バター} 小麦 ^こ 粉 ^{マカニ} ゼリー
29日	金	ソース焼きそば 救給根菜汁 ショアプレーン	663		ふた ^{にく} 豚肉 ^{ショア}	きやべつ ^{もやし} 椎茸 ^{しいなけ} 人参 ^{人参} 救給 ^{根菜汁}	ちゅう ^{めん} 中華 ^{めん} 油 ^{あぶら}
30日	土	ガパオライス 切り干し大根スープ マカロニサラダ デザート 米粉ドッグチョコ	880	○	ふた ^{にく} レバー ^{チップ} わかめ ^{ほた} て ^{鶏肉} ヨーグルト	たまねぎ ^{玉葱} ピーマン ^{パプリカ} 人参 ^{人参} エリンギ ^{にんにく} 生姜 ^{切り干し大根} わかめ ^{ブロッコリー}	こめ ^{むぎ} 麦 ^{マカニ} マヨ ^{ネーズ} 米粉 ^{ドッグ} チョコ

12月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち	ようび	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	月	学校祭振り替え休日					
3日	火	二色丼 味噌汁 ほうれんそう 白花豆 ライ ブルーベリーゼリー	920	○	鶏肉 豆腐 厚焼き玉子 揚げ 油	生姜 ほうれん草 人参 白花豆 ブルーベリー	米 麦 白花豆 小麦粉 パン粉 揚げ油 ゼリー
4日	水	ごはん 味噌汁 豆腐 わかめ ほたてと 野菜の甘酢あんかけ のり和え	694	○	豆腐 わかめ ほたて きら げ のり	わかめ 葱 竹の子 人参 玉葱 ピーマン きくらげ にんにく 生姜 もやし のり	米 麦 でんぷん 揚げ 油 砂糖
5日	木	味噌カツ丼 青菜のとろみ汁 ひじきサ ダ 果物 バナナ	787	○	とんかつ 油揚げ ひじき 大 豆	ほうれん草 人参 葱 椎茸 ひじき きゃべつ コーン パナナ	米 麦 揚げ油 砂糖 ごま でんぷん コーン
6日	金	醤油ラーメン もやしとチャーシューの和 え物 はちみつレモンゼリー	752	○	豚肉 焼き豚 系かまぼこ	きゃべつ もやし 玉葱 人参 なら 葱 にんにく 生姜 ピーマン レモ ン	中華袋めん ラーメンた れ ゼリー
9日	月	ごはん 豚汁 いわしのマリネ ひじきと 大豆の炒め煮	882	○	豚肉 豆腐 こんにゃく いわ しフライ ひじき 油揚げ 大 豆	牛蒡 人参 大根 玉葱 じゃがいも こんにゃく 生姜 パプリカ ピーマン に んにく ひじき いんげん	米 麦 じゃがいも 揚げ 油 砂糖
10日	火	ツナピラフ トマトスープ 豆腐グラタン わかめサラダ	842	○	ツナ あさり 豚肉 豆腐 ベーコン 豆乳 チーズ わか め	ミックスベジタブル トマト 玉葱 じゃがい も 人参 にんにく いんげん わか め ブロッコリー パプリカ コーン	米 麦 バター 小麦粉 コーン ごま油
11日	水	ごはん 豆腐の中華スープ 回鍋肉 ブ ロッコリーのごま和え	749	○	豆腐 豚肉 きくらげ	なら 椎茸 人参 きゃべつ ピーマ ン 玉葱 にんにく 生姜 きくらげ ブロッコリー	米 麦 砂糖 ごま 油
12日	木	ごはん せんべい汁 鯖味噌煮 肉じゃ が	918	○	鶏肉 鯖味噌煮 豚肉 白滝	白菜 大根 人参 牛蒡 舞茸 葱 じゃがいも 玉葱 白滝 いんげん	米 麦 せんべい じゃ がいも 砂糖
13日	金	たまごじょうどん しらす和え ミルク キューブいりフルールポンチ	696	○	ささみ水煮 あさり 油揚げ 卵 しらす ミルクキューブ	ほうれん草 人参 たもぎだけ ブ ロッコリー みかん缶 桃缶 パナナ	袋いりうどん 砂糖 でん ぷん ごま ごま油
16日	月	ごはん ほうとう汁 道産にしんおろし煮 ごぼうと枝豆の咖喱風味サラダ 手作りの り佃煮	769	○	鶏肉 道産にしんおろし煮 枝豆 ヨーグルト のり ひじ き	南瓜 人参 大根 しめじ 葱 牛蒡 枝豆 のり ひじき	米 麦 南瓜 わんたん マヨネーズ 砂糖 水あ め
17日	火	わかめごはん 豆乳汁 大根と豚肉の炒 め煮 梅おかか和え	815	○	わかめ しらす 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆乳 厚揚げ こん にゃく 鰹節	わかめ 人参 玉葱 青梗菜 大根 こんにゃく 生姜 いんげん ブロッ コリー 梅	米 麦 砂糖
18日	水	豚キムチ丼 春雨スープ 塩昆布あえ	714	○	豚肉 かまぼこ 豆腐 昆布	もやし きゃべつキムチ 椎茸 なら にんにく 生姜 人参 小松菜 大根 昆布	米 麦 ごま油 春雨 あめ
19日	木	ごはん 味噌汁 豆腐 なめこ 白花豆コ ロケ 肉野菜炒め チーズ納豆	867	○	豆腐 コロケ 豚肉 納豆 チーズ のり	なめこ 葱 白花豆 きゃべつ もや し 玉葱 人参 ピーマン にんにく のり	米 麦 白花豆 揚げ油
20日	金	あんかけ焼きそば 冬至かぼちゃ汁粉 セレクト(ベビーチーズor小袋小魚)	800	○	豚肉 あさり ウズラ卵 チー ズ又は小魚	玉葱 人参 白菜 なら もやし 竹 の子 椎茸 にんにく 生姜 南瓜 小豆	中華麺 でんぷん ごま 油 小豆 南瓜 白玉 ざらめ 砂糖
23日	月	ポークカレーライス 小松菜とベーコンの サラダ ソファールヨーグルト	829	○	豚肉 ベーコン ソファールヨー グルト	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト 小松菜 もやし コーン ブ油	米 麦 じゃがいも カ レーウ コーン オリー ブ油
24日	火	バーンズパン バーガーパテ スライスス レン草スープ ハーブポテ 温州みかんゼ リー	719	○	バーガーパテ チーズ あさり	ほうれん草 玉葱 人参 じゃがいも じゃがいも パセリ みかん	バーンズパン じゃがい も 揚げ油 ゼリー
25日	水	チキンと野菜のパスタ ヤーコンサラダ 米粉のクリスマスカップケーキ	914	○	鶏肉 チーズ 枝豆 ツナ ヨーグルト	南瓜 玉葱 ピーマン にんにく トマ ト ヤーコン 胡瓜 パプリカ 枝豆 いちご	スパゲティー オリーブ 油 小麦粉 マヨネーズ 米粉のカップケーキ

1月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがひします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーになる
20日	月	まーぼーとうふ、どん 麻婆豆腐丼 あさりののり スープ ごま風味サラダ	755	○	ぶたにく、とうふ 豚肉 豆腐 あさりの り ツナ	しいたけ、ねぎ、しょうが 椎茸 葱 にんにく 生姜 い んげん、のり、ブロッコリー、人 参、コーン	こめ、むぎ、さとう、あぶら 米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん、コーン、ご ま
21日	火	ごはん、ぞうに、ふう 雑煮風けんちん汁 とりにく、鶏肉とサツマイモのうま煮 もやしのお浸し	871	○	とうふ、あぶらあ、とりにく 豆腐 油揚げ 鶏肉 こんにやく、だいず、かつお こんにやく 大豆 鰹節	きゅうきゅうこんさいじる、だいこん 救給根菜汁 こんにやく 大根 にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが 人参 牛蒡 葱 生姜 さつま いも、たまねぎ、ピーマン、しいたけ やし	こめ、むぎ、しらたまだんご、さ 米 麦 白玉団子 さ つまいも
22日	水	コーンピラフ あさりのチャ ウダー メンチカツ わかめ サラダ	896	○	とりにく、あさり、ベーコン 鶏肉 あさり ベーコン とうにゅう、豆乳、メンチカツ、わ かめ	ミックスベジタブル、たまねぎ じゃがいも、人参、ブロッコリー、わ かめ、きゃべつ、パプリカ、コー ン	こめ、むぎ、バター、じゃが 米 麦 バター じゃが いも、こむぎこ、あ、あぶら 小麦粉 揚げ油 コーン、ごま油
23日	木	ごはん、みそしる 味噌汁 じゃがいも わかめ、あつや、たまご 厚焼き卵おろしが け、あつあ、ぶたにく、いた、もの 厚揚げと豚肉の炒め物	820	○	わかめ、あつや、たまごあ 厚焼き卵 厚 揚げ、ぶたにく 豚肉	じゃがいも、わかめ、だいこん じゃがいも わかめ 大根 きゃべつ、たまねぎ、にんじん 玉葱 人参 ピーマ ン、しいたけ 椎茸 にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも、さと 米 麦 じゃがいも 砂 糖、でんぷん
24日	金	わふう 和風きのこスパゲティー、ブ ロッコリー、わふう、だいがく 和風サラダ、大学 芋	792	○	ぶたにく、あさり、のり、か 豚肉 あさり のり 鰹 つおぶし、節	しめじ、エリンギ、しいたけ、たまねぎ 椎茸 玉葱 ピーマン、のり、ブロッコリー さつまいも	スパゲティー、バター ごま油、さつまいも 砂糖、ごま、揚げ油
27日	月	ごはん、かぶとベーコンの スープ、デミグラスハンバー グ、き、ぼ、だいこん 切り干し大根パリパリサ ラダ、くだもの 果物、みかん	814	○	ベーコン、ハンバーグ わかめ	かぶ、たまねぎ、にんじん かぶ 玉葱 人参 しめじ、き 干し大根、わかめ、コーン、人 参、みかん	こめ、むぎ、ハヤシフレ 米 麦 ハヤシフレ ク、コーン、ごま油
28日	火	ナン、キーマカレー、もやし の味噌サラダ、ソファールヨー グルト	718	○	ぶたにく、ミートトップ、だいず 豚肉 ミートトップ 大豆 わかめ、ソファールヨー グルト	たまねぎ、にんじん、しょうが 玉葱、ピーマン、人参、生姜 にんにく、トマト、もやし、わか め	ナン、カレールウ、さと 糖、ごま、ごま油
29日	水	えだまめ 枝豆ごはん、スンドウブチゲ 肉、しゅうまい、もやしのナムル	773	○	えだまめ、しらす、ぶたにく 枝豆 しらす 豚肉 とうふ、あさり、うずら、たま 豆腐 あさり うずら 卵 にく、肉、しゅうまい、わかめ こんぶ、昆布	きゃべつ、しいたけ きゃべつ 椎茸 なら もやし わかめ、こんぶ、昆布	こめ、むぎ、あぶら 米 麦 トック ごま油 ごま
30日	木	ソース焼きそば、ぎょうざ 餃子ロール フルーツ白玉	825	○	ぶたにく、ぎょうざ 豚肉 餃子ロール	きゃべつ、しいたけ、にんじん きゃべつ 椎茸 もやし 人参 みかん、缶、パイン、缶、もも、缶	や、めん、あ、あぶら 焼きそば 麺 揚げ油 しらたま、白玉もち
31日	金	にゅうがくしや、せんこう、けんさ 入学者選考検査に伴う休業日					

2月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の産産をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
3日	月	入学者選考検査に伴う休業日					
4日	火	手巻きのみまき さつま汁 いわしのフリッター 節分豆 黒糖大豆	982	○	ツナ 厚焼き卵 納豆 のり 豆腐 豚肉 こんにやく いわしフライ 大豆	のり らっきょう さつまいも 大根 こんにやく 人参 しょうが 参 葱 生姜	こめ さとう 米 砂糖 さつまいも 揚げ あぶらご 油 黒糖
5日	水	ごはん 宮城県はつと汁 さば味噌煮 小松菜じゃこ炒め 手作りのり佃煮	782	○	油揚げ こんにやく 鶏肉 鯖味噌 煮 ちりめんじゃこ のり ひじき	ごぼう 人参 牛蒡 人参 しめじ こんにやく 葱 小松菜 もやし のり ひじき	こめ むぎ 米 麦 わんたん ごま 砂糖 うみずめ 糖 水飴
6日	木	ごはん 味噌汁 ほうれん草 チーズオムレツ カレー味肉じゃが 手作りふりかけ	818	○	油揚げ チーズオムレツ 豚肉 白 滝 しらす 鰹節 のり	ほうれん草 人参 じゃがいも 玉葱 白滝 いんげん のり	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも 砂糖 ご ま
7日	金	ミートソースパゲティー あさりのカリッとサラダ 果物 でこぼん	865	○	ミートソース 大豆蛋白 大豆 メンチ カツ あさり わかめ	エリンギ 玉葱 人参 ピーマン トマト 生姜 ブrika もやし わかめ でこぼん	スパゲティー オリブ油 ハヤシ ラウ 小麦粉 片栗粉 揚げ油 ごまドレッシング
10日	月	豚キムチチャーハン トックスープ ごま風味サラダ	695	○	鶏肉 豚肉 ツナ	白菜キムチ 葱 玉葱 椎茸 人参 ブロッ コリー コーン	こめ むぎ 米 麦 ごま油 トック(韓国 もち) コーン 砂糖 ごま
11日	火	建国記念日					
12日	水	さつまいもごはん きのこ汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め のりしめ	689	○	厚揚げ 豚肉 のり	さつまいも なめこ えのきだけ 椎茸 大根 豆 苗 ピーマン 竹の子 人参 生姜 にんにく 小松 菜 もやし のり	こめ さつまいも ごま 砂糖 でんぶん
13日	木	ツナの炊き込みごはん 沢煮 味噌 チーズフォンデュコロケ ユかり和え	713	○	ツナ 豚肉 チーズフォンデュコロ ケ 鰹節	コーン 人参 椎茸 牛蒡 葱 もやし 人参 ゆ かり	こめ むぎ 米 麦 コーン コロケ 揚 げ油
14日	金	カレー南蛮うどん 目玉焼き バレンタインデザート:米粉のカップケーキ	750	○	ぶたにく あぶら あたまご 豚肉 油揚げ 卵	ごぼう 人参 しいたけ 椎茸 葱 ほうれん草	袋入りゆでうどん カレール ウ 米粉のカップケーキ
17日	月	わかめごはん きりたんぼ鍋 北海道産ぶりカツ 辛子和え	799	○	わかめ しらす 鶏肉 こんにやく 道産ぶりカツ	わかめ 白菜 人参 大根 牛蒡 こんにやく 葱 舞茸 きゃべつ 切り干し大根	こめ むぎ 米 麦 きりたんぼ 揚げ油 砂糖
18日	火	ごはん いわしつみれのキムチ汁 ひじき 春巻き 大根そぼろ煮	821	○	いわしつみれ 豆腐 白滝 ひじき 春巻き 鶏肉	ねぎ 白菜 人参 白滝 椎茸 キムチ 大根 生姜 いんげん	こめ むぎ 米 麦 揚げ油 砂糖 でん ぶん
19日	水	ピザトースト 具だくさんポトフ 果物 でこぼん	790	○	ベーコン チーズ 鶏肉 ウイン ナー	たまねぎ ピーマン 大根 じゃがいも 人参 ブロッ コリー でこぼん	かやく 角食 じゃがいも マカロニ
20日	木	ごはん 具だくさん味噌汁 おろしハンバーグ 五目金平	792	○	厚揚げ こんにやく ハンバーグ 豚肉 きくらげ	こんにやく ほうれん草 玉葱 人参 椎茸 大根 ごぼう 牛蒡 きくらげ ピーマン	こめ むぎ 米 麦 でんぶん 砂糖 ご ま油
21日	金	味噌ラーメン のみものセレクト:牛乳 ジョア 気になる野菜ジュース 青のりポテト ヨーグルトreesン	643	○	豚肉 きくらげ セレクト(ジョア) のり ヨーグルト	もやし きゃべつ 玉葱 人参 きくらげ なら 生 が しょうが にんにく きになる野菜ジュース じゃがいも のり ヨーグルトreesン	ふくろい ちゅうかめん 袋入り中華麺 ラーメンたれ じゃがいも 揚げ油
24日	月	天皇誕生日振り替え休日					
25日	火	発芽玄米ごはん ハヤシライス きゃべつ味噌サラダ はちみつレモンゼリー	890	○	ぶたにく 大豆 わかめ	たまねぎ 人参 玉葱 エリンギ にんにく トマト ブロッ コリー きゃべつ 切り干し大根 わかめ レモン	はつがげんまいこめ むぎ 発芽玄米 米 麦 デミグラ ソース ハヤシルウ ごま ごま油 ゼリー
26日	水	とりそぼろ丼 がたんスープ ブロッコリーごま和え	782	○	ぶたにく 豆腐 いか なたと たまご 卵	ミックスベジタブル 玉葱 生姜 にんにく 白菜 人参 ふき 竹の子 椎茸 ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 砂糖 ラーメンたれ トック でんぶん ごま
27日	木	きなこ揚げパン 具だくさんミネストローネ ほうれん草サラダ 果物 清見オレンジ チーズ	718	○	きなこ あさり 豚肉 ウィナー ツナ チーズ	じゃがいも 玉葱 人参 セロリ にんにく トマト ブロッコリー ほうれん草 コーン もやし オレン ジ	コッパパン 砂糖 揚げ油 じゃがいも 星の Pasta コーン ごまドレッシング
28日	金	麻婆焼きそば 牛蒡と豆の甘辛揚げ 果物 バナナ	791	○	豆腐 豚肉 大豆	しいたけ 椎茸 葱 にんにく 生姜 いんげん 牛蒡 パ ナ	ちゅうかめん 中華麺 砂糖 でんぶん ご ま油 揚げ油

3月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳がつきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーになる
3日	月	鮭のちらし寿司 あさりのすまし汁 梅おかか かか和え ひなあられ	781	○	鮭 枝豆 錦糸卵 あさり 生麩 鰹節	椎茸 みつば 枝豆 ブロッコリー 梅	米 砂糖 ごま ひな あられ
4日	火	ごはん 芋煮汁 道産ほたてフライ 胡瓜 中華漬け ラックミーコーヒー豆乳	797	/	牛肉 ほたてフライ 豆乳	里芋 人参 牛蒡 こんにやく 舞茸 葱 胡瓜	米 麦 里芋 砂糖 揚げ油
5日	水	あすかのパン(メロンパン クロワッサン) あさりのチャウダー わかめサラダ	751	○	あさり ベーコン わかめ	玉葱 じゃがいも 人参 ブロッコリー わかめ きゃべつ パプリカ コーン	メロンパン クロワッ サン 小麦粉 パター じゃがいも コーン
6日	木	ビビンバ丼 わかめスープ ひじき春巻き 行事デザート お祝いケーキ	925	○	豚肉 豆腐 わかめ ひじ き春巻き	めんま 葱 生姜 にんにく ほうれ ん草 もやし 人参 わかめ ひじき	米 麦 ごま油 ごま 揚げ油 ケーキ
7日	金	ツナの和風スパゲティー 高野豆腐の チーズフライ はちみつレモンゼリー	907	○	ツナ のり 高野豆腐 豆 乳 チーズ	玉葱 小松菜 なめたけ のり	スパゲティー オリーブ 油 パター 小麦粉 揚げ油 ごま ゼリー
10日	月	ミートボールカレーライス マカロニサラダ 果物 清見オレンジ	862	○	ミートボール ハム	じゃがいも 玉葱 にんにく 生姜 ト マト ピーマン パプリカ ブロッコ リー 人参 オレンジ	米 麦 カレールウ 星の Pasta マヨネー ズ
11日	火	ジャンバラヤライス 味噌味ミルクスープ ビーンズサラダ	875	○	ソーセージ 豚肉 厚揚げ 大豆 チーズ	トマト 玉葱 セロリ ピーマン エリンギ に んにく 人参 牛蒡 ほうれん草 じゃ がいも 葱 枝豆 パプリカ コーン	米 麦 コーン マヨ ネーズ
12日	水	ごはん 野菜とベーコンの味噌汁 和風さ のこハンバーグ 大根ナムル	788	○	厚揚げ ベーコン ハン バーグ のり ヨーグルト	小松菜 玉葱 椎茸 人参 しめじ 大根 のり	米 麦 でんぷん ご ま
13日	木	ごはん 三平汁 厚揚げコロコロカレー炒 め ごま和え 手作りふりかけ	807	○	たら 厚揚げ 豚肉 しら す 鰹節 のり	じゃがいも 大根 人参 葱 ピーマ ン 玉葱 葱 にんにく ブロッコリー のり	米 麦 じゃがいも ごま
14日	金	味噌ラーメン たらざんぎ 焼き芋風ふか しいも	753	○	豚肉 きくらげ たらざん ぎ	もやし 白菜 玉葱 人参 きく らげ 葱 生姜 にんにく さつまいも	ゆでラーメン ラーメ ンたれ 揚げ油 さつ まいも
17日	月	ハムピラフ ほうれん草スープ カレーグ ラタン	846	○	ハム あさり 豆乳 チー ズ	ミックスベジタブル 玉葱 ほうれん 草 人参	米 麦 パター マカロ ニ 非常食 トレカレ 小 麦粉
18日	火	ごはん 豆腐の中華スープ チャプチェ 小籠包	860	○	豆腐 きくらげ 豚肉 小 籠包	にら ひらたけ 椎茸 人参 竹の子 きくらげ	米 麦 でんぷん ご ま油 春雨
19日	水	チリコンカンライス 切り干し大根スープ ブロッコリーサラダ ジョアマスカット	675	/	ミートソップ 豚肉 焼きた 豚肉	ビーンズミックス 玉葱 ピーマン 切 り干し大根 ほうれん草 人参 椎茸 ブロッコリー コーン パプリカ	米 麦 ごまドレッシ ング 米粉ドッグ
20日	木	春分の日					
21日	金	ごもく 五目うどん 餃子ロール 手作りきなこ白 たま玉	857	○	豚肉 糸かまぼこ 油揚 げ 餃子ロール 豆腐 き なこ	椎茸 ほうれん草 竹の子 人参 葱	ゆでうどん 揚げ油 白玉粉 砂糖 黒糖
24日	月	わかめごはん あさりとりのスープ 洋風 おでん ブロッコリーごま和え セレテデザート (米粉ドッグ又はレモンゼリー)	890	○	しらす わかめ あさり のり がんも うずら卵 ち くわ ソーセージ こんにやく	わかめ 水菜 のり 葱 大根 人参 こんにやく 昆布 ブロッコリー レモ ン	米 麦 ごま 米粉 ドッグ ゼリー