

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)		牛乳	からだ 体をつくる	からだしょうじとの 体の調子を整える	エネルギーになる
10日	月	ごもく 五目チャーハン 春雨スープ 中華 かふう 風サラダ チーズデザート	735	○	や ぶた とうふ ぶたにく 焼き豚 豆腐 豚肉 ハム わかめ チーズデザート	ミックスベジタブル たまねぎ にんじんしょうが うが きくらげ 人参 生 姜 きやべつ コーン わかめ	こめ むぎ あぶらぎ 米 麦 ごま油 春雨 コーン
11日	火	ごはん 豆腐の中華スープ ほういこーろ にく 肉しゅうまい ジョア	813	/	とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 しゅうまい ジョ ア	しいたけにんじん たまねぎ にら 椎茸 人参 きやべつ ピーマン 玉葱 しょうが きゅうり きよみ 生姜 にんにく きくらげ	こめ むぎ あぶら 米 麦 でんぷん ごま油
12日	水	カレーライス あさりのカリッとサラ だ 果物 清見オレンジ	769	○	ぶたにく 豚肉 あさり	にんじんたまねぎ にんにく しょうが じゃがいも 人参 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり きよみ トマト きやべつ パプリカ 胡瓜 清見レ ンジ	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 カレールウ 小麦粉 で んぷん あぶら 揚げ油 ごま油 レッシング
13日	木	チキン味噌カツ丼 じゃがいもの汁 るもの ひた 物 もやしのお浸し	963	○	とりにく ぶたにくかつおぶし 鶏肉 豚肉 鰹節	きやべつ じゃがいも こんにやく ほうれ そう ん草 もやし	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 さとう 砂糖 ごま じゃがいも
14日	金	まーぼや 麻婆焼きそば ごま風味サラダ あ ヨーグルト和え	756	○	ぶたにくとうふ えだまめ 豚肉 豆腐 ツナ 枝豆 ヨーグルト	しいたけねぎしょうが えだまめ そう 椎茸 葱 生姜 にんにく 枝豆 ほうれん草 も やし コーン なつみかん かん パナナ レーズン	ちゅうかめん とう 中華麺 砂糖 でんぷん ごま油 コーン ごま
17日	月	ごはん いもにじる だいこんぶたにくいた に からしあ あじつ のり め煮 辛子和え 味付き海苔	808	○	ぎゅうにく ぶたにくあ 牛肉 こんにやく 豚肉 厚 揚げ わかめ のり	じゃがいも にんじんぼう ねぎだいこんしょうが き ぼ だ 葱 大根 生姜 いんげん きやべつ 切り干し大 いこん 根 わかめ のり	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも
18日	火	とりにく ちゅうかどん 鶏肉ともやしの中華丼 ほうれん そう ちゅうか む ぎょうざ 草の中華スープ 蒸し餃子	866	○	とりにく とうふ ぶたにくぎょうざ 鶏肉 豆腐 豚肉 餃子	たまねぎ にんじん もやし 玉葱 ピーマン 人参 にんにく しょうが そう しいたけねぎ 生姜 ほうれん草 コーン 椎茸 葱	こめ むぎ あぶら 米 麦 でんぷん 揚げ油 コー ン
19日	水	ごはん だいこん するものあつあ ぶたにく いた もの あ の炒め物 のり和え	815	○	とりにく 鶏肉 こんにやく わかめ あつあ ぶたにく 厚揚げ 豚肉 のり	にんじんごぼう だいこんたまねぎ のり こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 しょうが きゅうり じゃがいも 生姜 もやし 胡瓜	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 じゃがいも オリーブ あぶら 油 ごま
20日	木	ごはん ぶたにくいもやしと豚肉の味噌汁 たら味噌 マヨネーズ焼き 切り干し大根炒め煮	787	○	ぶたにくあつあ あぶらあ 豚肉 厚揚げ たら 油揚げ	かぼちゃたまねぎにんじんしいたけき ぼ だいこん 南瓜 玉葱 人参 椎茸 切り干し大根 ひじき	こめ むぎ かぼちゃ 米 麦 南瓜 マヨネーズ
21日	金	わふう 和風きのこスパゲティ 牛蒡と枝豆 のふみ うんしゅう の和風風味サラダ 温州みかんゼリー	759	○	えだまめ ベーコン あさり のり 枝豆 ヨーグルト	しいたけたまねぎ しめじ エリンギ 椎茸 玉葱 ピーマン ごぼう えだまめ のり 牛蒡 枝豆 みかん	スパゲティ パター マヨネーズ ゼリー
24日	月	たけのこごはん 味噌汁 いわしの フリッター うめ あ 梅おかか和え	800	○	とりにく あぶらあ あつあ 鶏肉 油揚げ 厚揚げ い わしフライ 鰹節	たけ こ にんじんこまつな うめ 竹の子 人参 小松菜 ブロッコリー 梅	こめ むぎ あぶら 米 麦 揚げ油
25日	火	わかめごはん いわしのつみれ汁 たまご豆腐 ごま和え	767	○	わかめ しらす いわしつみれ とうふ たまごにゆりい こんにやく 卵 豆乳 鶏肉 糸かまぼ こ	ねぎ だいこんごぼう たけ わかめ 葱 大根 牛蒡 こんにやく 竹の こ しいたけ そう こまつな 子 椎茸 ほうれん草 小松菜 もやし	こめ むぎ さとう 米 麦 でんぷん 砂糖 ごま
26日	水	あすかのパン(パンス) メロン あさりのチャ ウダー ハムかつ スライスチーズ 星のバスサ ラダ フローズンパン	877	○	あさり とうにゅう あさり ベーコン 豆乳 ハム チーズ ささみ えだまめ 枝豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ 玉葱 じゃがいも 人参 ブロッコリー 枝豆 きやべつ パイン	あすかのパン こむぎこ 小麦粉 パター パン粉 あぶら 揚げ油 星のバス(アレルギーフリー) マヨ ネーズ ごま
27日	木	ごはん ぶたにじるしお 豚汁 塩ざんぎ わかめサ ラダ はちみつレモンゼリー	995	○	ぶたにくとうふ と 豚肉 豆腐 こんにやく 鶏 り 肉 わかめ	にんじんぼう だいこんたまねぎ こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも しょうが にんにく わかめ きやべつ パプリカ コーン レモン	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 じゃがいも 小麦粉 でんぷん あぶら 揚げ油 コーン ごま油 ゼリー
28日	金	しょうゆ 醤油ラーメン ごぼうと豆の甘辛揚げ ソファールヨーグルト	806	○	ぶたにくいと だいず 豚肉 糸かまぼこ 大豆 ヨーグルト	たまねぎにんじん ねぎ きやべつ もやし 玉葱 人参 にら 葱 ごぼう 牛蒡	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ でんぷん あぶら 揚げ油 砂糖 ごま

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	からだのしょうし 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	月	ごはん とうにゆる あつあ ぶたにく みそ いた き切 ぼ だいこん 厚揚げと豚肉の味噌炒め り干し大根ハリハリサラダ	800	○	あがら ぶたにく あつあ 油揚げ 豚肉 厚揚げ とうにゆう 豆乳	ちんげんさい にんじん たまねぎ たけ こ 青梗菜 人参 玉葱 ピーマン 竹の子 しょうが にんじん しょうが ほうれん草 もやし 生薑 人参 にんにく 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 米 麦 コーン
2日	火	ビビンバ丼 コーン入り中華スープ ひじ き春巻き ブロッコリーナムル ととやき	890	○	ぶたにく や どうふ 豚肉 焼き豆腐 ひじき春 巻き 昆布	めんま ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし コーン 玉葱 人参 椎茸 ひじき ブロッコリー 昆布	こめ むぎ 米 麦 ごま油 白玉 コーン 揚げ油 ごま ととやき
8日	月	ミートボールのカレーライス しらす和え ホワイトミニー	819	○	とりにく だんご だいず 鶏肉団子 大豆 しらす わかめ ホワイトミニー(チーズ)	じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 エリン ギ にんにく 生薑 ブロッコリー わかめ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも カレ ール ごま ホワイトミニー
9日	火	バターライス 野菜スープ スパイシーポーク コール スローサラダ	943	○	ぶたにく ハム 豚肉	たけ こ 竹の子 きゃべつ 人参 玉葱 じゃ がいも にんにく 生薑 コーン	こめ むぎ 米 麦 バター じゃがいも で んぶん 小麦粉 揚げ油 マヨ ネーズ
10日	水	ぶた どん 豚キムチ丼 わんたんスープ 蒸し鶏サラダ なつ かん 夏みかん缶	881	○	ぶたにく 豚肉 ささみ水煮	きゃべつキムチ もやし しいたけ しょうが 人参 ちんげんさい きゃべつ 胡瓜 ハッパ 胡瓜 夏み かん缶	こめ むぎ 米 麦 わんたん ご ま油 ごま
11日	木	ごはん さんべいじる あつあ に す 三平汁 厚揚げそばろ煮 ごま酢 あ 和え	724	○	さけ あつあ ぶたにく いと 鮭 厚揚げ 豚肉 糸かま ぼこ	じゃがいも 大根 人参 葱 ピーマ ン 椎茸 生薑 こまつな もやし	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも ごま
12日	金	サンマー麺 小籠包 セリーいりフルーツポンチ	804	○	ぶたにく しょうろんぼう 豚肉 小籠包	たまねぎ にんじん はくさい 玉葱 もやし 人参 白菜 にら きくらげ しめじ しょうが にんにく 夏みかん 洋梨缶 桃缶 パナナ ゼリー	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ いちご ゼリー みかんゼリー
15日	月	タコライス かぼちゃのポタージュ 高野豆腐の カリカリサラダ はちみつレモンゼリー	980	○	ぶたにく 豚肉 ビーンズミックス ミートツ チーズ スキムミルク 高野豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ 玉葱 人参 ピーマン ビーンズミックス 南瓜 きゃべつ 切り干し大根 わかめ レモン	こめ むぎ かぼちゃ 米 麦 南瓜 ベンジャルソース ひまわり 揚げ油 ゼリー
16日	火	ごはん みそ じる 味噌汁 味噌汁 味噌汁 ミートローフ ブ ロccoli和風サラダ	873	○	とうふ あつあ 豆腐 油揚げ こんにやく 豚 肉 牛肉 スキムミルク うずら卵 鰹節	じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼう 葱 しいたけ しょうが なが 椎茸 にんにく 生薑 長いも ブロッ コリー	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも 長いも パン粉
17日	水	ごはん みそしる いた あじつ 味噌汁 アスパラ本揚げ もや しのお浸し 味付きのり	807	○	とうふ 豆腐 あさり わかめ 豚 肉 鰹節 のり	わかめ ねぎ アスパラガス もやし のり	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 パン 粉 揚げ油
18日	木	シナモントースト ほたてのシチュー 卵 の花コロッケ 小松菜とベーコンのサラダ	870	○	ほうたて とうにゆう チーズ スキム ミルク コロッケ ベーコン	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 じゃがいも ブロッコリー こ まつな もやし コーン	かくしやく きとう 角食 バター 砂糖 こむぎこ あ 小麦粉 揚げ油
19日	金	せいと こうががくしゅう がっこう 生徒校外学習のため、学校にいません。					
22日	月	コーンピラフ ブラウンシチュー ツナサラ ダ ブルーベリーゼリー	846	○	ハム 牛肉 ツナ	ミックスベジタブル コーン たまねぎ じゃがいも に んじん 人参 ブロッコリー にんにく トマト きゃべつ ブ ルーベリー	こめ むぎ 米 麦 バター ベンジャルソース ハヤシル ウ じゃがいも コーン ごまドレッシング ゼリー
23日	火	ごはん ぶたにくみそしる あ だ とうふ やさい かぶと豚肉の味噌汁 揚げ出し豆腐の野菜 あんかけ きゅうきゅうかけ てづく 胡瓜中華漬け 手作りふりかけ	800	○	あつあ ぶたにく とうふ 厚揚げ 豚肉 豆腐 しら す 鰹節 のり	かぶ 人参 たまねぎ しいたけ しょうが 人参 玉葱 椎茸 生薑 いんげん 胡瓜 のり	こめ むぎ 米 麦 でんぶん 揚 げ油 ごま
24日	水	ちゅうかふう たいびーえんやさい う 中華風おこわ 太平燕 野菜スティック 温 んしゅう 州ミカンゼリー	797	○	や ぶた えだまめ ぶたにく 焼き豚 枝豆 豚肉 ちくわ ぼたて うずら卵	えだまめ にんじん たまねぎ たけ こ しいたけ ほう 枝豆 人参 玉葱 竹の子 椎茸 白 菜 アスパラ ミトマト みかん	こめ おこわ米 ごま油 でん ぶん 春雨 マヨネーズ ゼ リー
25日	木	あすかのパン(ロールパン ハターシュガー) トマ トスープ 豆腐グラタン ほうれん草サラダ	810	○	あさり とうふ 豆腐 ベーコン 豆 乳 チーズ	トマト 玉葱 じゃがいも 人参 ブロッ コリー ほうれん草 もやし コーン	あすかのパン 小麦粉 バター こめ 揚げ油 コーン ごまドレッシン グ
26日	金	カレー南蛮うどん セレクト飲み物(牛乳orコー ヒー牛乳) 酢のもの 手作り豆腐トナッツ	820	○	ぶたにく あつあ 豚肉 油揚げ わかめ 豆腐 スキム ミルク きなこ コーヒー牛乳	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 牛蒡 人参 椎茸 葱 ほうれん草 きゅうり き ぼ だいこん 胡瓜 切り干し大根 わかめ	ゆでうどん カレーウ ホットケ ーキックス ととやき 砂糖 揚 げ油
29日	月	こまつな い とうふ ちゅうか 小松菜入りチャーハン 豆腐の中華スープ た らざんぎ ミトマト ソファルヨーグルト	876	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 たらざんぎ ソファルヨーグルト	ミックスベジタブル にんにく 小松菜 に ら 椎茸 人参 ミトマト	こめ むぎ 米 麦 でんぶん 揚 げ油 ごま 揚げ油
30日	火	ごはん あおな じる 青菜のとりみ汁 とんかつおろし ソースがけ ひじきと野菜のごま炒め	830	○	あがら ぶたにく 油揚げ 豚肉 ひじき	ほうれん草 人参 葱 椎茸 大根 ひじき 竹の子 ピーマン	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 パン 粉 揚げ油 ごま
31日	水	ごはん みそしる さけ や 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー梅おかか和え 奇贈アイス	752	○	あさり さけ 鮭 スキムミルク 鰹 節	ふき きゃべつ えのき茸 人参 ブ ロッコリー 梅	こめ むぎ 米 麦 バター アイス

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、食材の確認をお願いします。**

日	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	からだの調子を整える	エネルギーになる
1日	木	ごはん 若竹汁 鶏肉とじゃがいもの旨煮 きゃべつの味噌サラダ	795	○	わかめ 鶏肉 大豆 こんにやく	たけ こ 竹の子 わかめ しょうが じゃがいも こんにやく ごぼう 牛蒡 ビーマン 椎茸 きゃべつ 人参	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう 米 麦 あぶら 糖 ごま油
2日	金	ちゃんぽんうどん はんぺんチーズ磯辺 揚げ ミニトマト 小袋ビスコ	824	○	豚肉 糸かまぼこ ほたて わかめ はんぺん チーズ	しいたけ 椎茸 なめこ 白菜 人参 たけ こ 竹の子 わかめ 葱 にんにく トマト	ゆでうどん たぶら粉 ビスコ コ
5日	月	ガパオライス ポトフ 春雨サラダ はちみつレモンゼリー	856	○	豚肉 鶏肉 ウインナー ささみ	ビーマン パプリカ 人参 エリンギ にんにく しょうが きゃべつ じゃがいも 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 レモン	こめ むぎ じゃがいも 春雨 ごま 米 麦 砂糖 サラダ油ゼリー
6日	火	ツナ炊き込みごはん 根菜とベーコンの味噌汁 焼きクロック ブロッコリーごま酢アロコ	818	○	えだまめ ツナ 枝豆 ひじき 油揚げ ベーコン 豚肉 チーズ	えだまめ にんにく 枝豆 人参 ひじき かぶ れんこん 椎茸 じゃがいも 玉葱 ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも バター ごま 米 麦 砂糖
7日	水	ごはん じゃがいもの汁物 すき焼き風煮しらす和え 味付きのり	771	○	豚肉 油揚げ 焼き豆腐 白滝 しらす のり	じゃがいも ねぎ しらす ほうれん草 玉葱 えのきだけ にんにく 白滝 白菜 人参 いんげん 小松菜 もやし のり	こめ むぎ じゃがいも さとう 米 麦 砂糖
8日	木	セルフホットクック かぼちゃあんぱん ミネストローネ 蒸し鶏サラダ ソフトヨーグルト	848	○	ウインナーソーセージ あさり ベーコン ささみ ヨーグルト	じゃがいも 玉葱 人参 セロリ トマト ブロッコリー きゃべつ ビーマン もやし 胡瓜 パプリカ	コットンパン 南瓜あんぱん じゃがいも バター ごま
9日	金	味噌ラーメン あげいも いかのさっぱり和え	811	○	豚肉 スキムミルク いか	もやし 白菜 玉葱 人参 きくらげ 葱 しょうが にんにく じゃがいも きゃべつ セロリ	ゆでラーメン じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 揚げ油
12日	月	ごはん 具だくさん味噌汁 いわしのフリッター いかじゃが手作りふりかけ	861	○	厚揚げ いわしフライ いか しらす 鰹節 のり	ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 じゃがいも 玉葱 いんげん のり	こめ むぎ じゃがいも さとう 米 麦 砂糖
13日	火	炊き込みいなり 芋団子汁 ブロッコリーと糸かまぼこのごま和え	789	○	厚揚げ ひじき のり 豚肉 糸かまぼこ	ひじき 人参 玉葱 ほうれん草 舞茸 ブロッコリー	こめ さとう 米 砂糖 いもち ごま
14日	水	ごはん 味噌汁(小松菜・椎茸) 鮭バター焼き 金平牛蒡	726	○	厚揚げ ベーコン 鮭 豚肉	こまつな しいたけ ごぼう 人参 ビーマン しめじ 小松菜 椎茸 牛蒡	こめ むぎ 米 麦 バター ごま
15日	木	ピザトースト コーンシチュー アスパラサラダ ブルーベリーゼリー	839	○	ベーコン チーズ 豆乳 ささみ	たまねぎ 玉葱 ビーマン コーン じゃがいも 人参 アスパラ パプリカ ブルーベリー	かやく 小麦粉 コーン フレンチドレッシング セリー
16日	金	あんかけ焼きそば 蒸し餃子 フルーツ白玉	754	○	豚肉 あさり うずら卵 鉄入り餃子	たまねぎ にんにく はんぺん 玉葱 人参 白菜 もやし 竹の子 椎茸 にんにく しょうが みかん缶 バイ缶 桃缶	ちゅうかめん 中華麺 でんぷん 白玉
19日	月	ハンバーグカレー あさりのカリッとサラダ ヨーグルト和え	1072	○	豚肉 大豆 ハンバーグ あさり ヨーグルト	たまねぎ 玉葱 ビーマン 人参 しょうが 玉葱 にんにく トマト きゃべつ パプリカ 胡瓜 黄桃 夏みかん 洋梨 パナレーズン	こめ むぎ 小麦 カールウ 小麦粉 でんぷん 揚げ油
20日	火	ごはん 豚汁 焼き魚(ほっけ) 梅塩昆布和え	755	○	豚肉 こんにやく 豆腐 ほっけ 鰹節 昆布	こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 しょうが 生姜 ブロッコリー 昆布 梅	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも
21日	水	ごはん わかめスープ 味付けジンギスカン ラーメンサラダ	864	○	わかめ 豆腐 羊肉 ハム	わかめ 人参 葱 しょうが きゃべつ もやし 玉葱 ビーマン パプリカ 胡瓜 コーン	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 ごま油 冷凍ラーメン オリーブ油 ごま
22日	木	いわしかば焼き丼 吉野汁 白菜と糸かまぼこのゆかり和え ベビーチーズ	856	○	いわし 錦糸卵 のり ちくわ 油揚げ 豆腐 糸かまぼこ わかめ チーズ	にんにく 人参 ほうれん草 椎茸 白菜 わかめ ゆかり 人参 しょうが 玉葱 人参 ビーマン トマト なす きゃべつ 胡瓜 パプリカ	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 でんぷん 揚げ油 砂糖
23日	金	なす入りミートソースパグティエ イタリアンサラダ なめらか手作りプリン	856	○	豚肉 チーズ	しいたけ たまねぎ にんにく 椎茸 玉葱 人参 ビーマン トマト なす きゃべつ 胡瓜 パプリカ	スパゲティー オリーブ油 ハヤシルウ 揚げ油 ドレッシング プリン ペース
26日	月	麻婆豆腐丼 ぎょうざスープ 胡瓜中華漬け 豆乳パンナコッタ	836	○	豆腐 豚肉 枝豆 鉄入り餃子 わかめ 豆乳	しいたけ ねぎ 人参 にんにく しょうが えだまめ かんぴんさい にんにく わかめ 胡瓜	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油 パンナコッタ
27日	火	ごはん 雷汁 肉野菜炒め 肉しゅうまい 葱だれかけ	878	○	豆腐 こんにやく 油揚げ 豚肉 肉しゅうまい	だいこん 人参 こんにやく 牛蒡 きゃべつ もやし 玉葱 ビーマン にんにく 葱	こめ むぎ 米 麦
28日	水	ごはん 南瓜と豚肉の味噌汁 ぶり照り焼き のりと和え 果物 フローズンパイ	750	○	厚揚げ 豚肉 ぶり のり	かぼちゃ にんにく 人参 玉葱 椎茸 しょうが 小松菜 もやし のり パイン	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 南瓜 砂糖
29日	木	セルフホットサンド（セレクト：ポテトクロックorメンチカツ）ホルシ コールスローサラダ 果物 パナナ	854	○	セレクト(クロックorメンチカツ) 牛肉 ミートパ テーズ	じゃがいも きゃべつ 玉葱 人参 にんにく トマト ピーズ コーン パナナ	かやく あぶら 揚げ油 マヨネーズ コーン パナナ
30日	金	ソース焼きそば ひじき春巻き ミルク和え	825	○	豚肉 ひじき春巻き スキムミルク	きゃべつ もやし 人参 椎茸 ひじき みかん缶 バイ缶 桃缶 パナナ	ちゅうかめん 中華麺 揚げ油 パナナ

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
3日	月	ごはん わかめとえのきのスープ い わしのフリッター 回鍋肉	830	○	わかめ 豆腐 いわしフラ イ 豚肉	わかめ 人参 えのきだけ 生姜 きゃべつ ピーマン 玉葱 にんにく きくらげ	こめ むぎ 小麦 ごま油 揚げ 油 でんぷん
4日	火	ビビンバ丼 小松菜の中華スープ 胡 瓜のナムル	767	○	豚肉 豆腐 ハム わか め	生姜 にんにく 葱 しなちく ほうれ ん草 もやし 人参 小松菜 椎茸 胡瓜 わかめ	こめ むぎ 小麦 砂糖 ごま油 でんぷん ごま
5日	水	わかめごはん いわしのつみれ汁 カ レー肉じゃが 梅おかか和え	837	○	わかめ しらす いわしつ みれ 豆腐 こんにやく 鰹節	わかめ 葱 大根 こんにやく 椎茸 生姜 玉葱 じゃがいも 人参 いん げん ブロッコリー 梅	こめ むぎ 小麦 じゃがいも 砂糖
6日	木	スタミナ焼き肉丼 チゲスープ 大根 としらすのサラダ	849	○	豚肉 厚揚げ 豆腐 あさ り わかめ しらす	もやし 椎茸 玉葱 なら にんにく 生姜 青梗菜 きゃべつキムチ 大 根 わかめ	こめ むぎ 小麦 ごま トック オリーブ油
7日	金	七夕冷やしそうめん 付け合わせ納 豆 ちくわ磯辺揚げ フルーツポンチ	817	○	とりにく なつとう きんし たまご 鶏肉 納豆 錦糸卵 ちく わ	きゅうり 胡瓜 もやし パプリカ 人参 コーン あおのり 夏みかん缶 黄桃缶 洋 梨缶 パナナ ブルーベリー	そうめん ごま油 コーン ごま 天ぷら 粉 揚げ油 ゼリー
10日	月	チリコンカンライス かぶのスープ 高 野豆腐カリカリサラダ	754	○	豚肉 ミートツッ ピーンズミッ ス 高野豆腐 わかめ	ピーンズミックス 玉葱 ピーマン にんにく かぶ 人参 わかめ きゃべつ	こめ むぎ 小麦 星の Pasta 揚げ油
11日	火	鶏肉ともやしの中華丼 ほうれん草の 中華スープ ひじき春巻き	893	○	とりにく 豆腐 ひじき春巻き	もやし 玉葱 ピーマン 人参 竹の子 にんにく 生姜 ほうれん草 コーン 椎茸 葱 ひじき	こめ むぎ 小麦 でんぷん 揚 げ油
12日	水	ごはん じゃがいもの汁物 しいら竜 田揚げ 糸かまぼこさっぱり和え 味 付き海苔	784	○	豚肉 こんにやく しいら 糸かまぼこ のり	じゃがいも こんにやく 葱 生姜 きゃべつ セロリ 人参 のり	こめ むぎ 小麦 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 揚げ油
13日	木	クリームチーズトースト マカロニスー プ ラタトウイユ さや付き枝豆	781	○	クリームチーズ ホワイト ミニ 豚肉 あさり 鶏 肉 枝豆	たまねぎ コーン じゃがいも ブロッコ リー なす ピーマン 玉葱 南瓜 ト マト さや付き枝豆	かくしよく ホワイトミニ 砂 糖 コーン じゃがいも 星の Pasta 南瓜
14日	金	和風冷やしラーメン ジョア マスカット 大学芋 骨太チーズ	727	/	ハム ジョア チーズ	きゅうり 胡瓜 もやし 人参 コーン さつま いも	れいとう 冷凍ラーメン ごま油 ごま さつまいも 揚 げ油 砂糖
17日	月	海の日					
18日	火	シーフードカレー 星の Pasta サラダ はちみつレモンゼリー	848	○	いか ほたて 大豆 鶏肉	じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン エリンギ にんにく 生姜 トマト コーン ブロッコリー レモン	こめ むぎ 小麦 カレールウ 星の Pasta ごま 砂 糖 ゼリー
19日	水	ごはん 具だくさん味噌汁 いわし南 蛮漬け ミニトマト もやしお浸し	751	○	厚揚げ こんにやく いわ し 鰹節	こんにやく 小松菜 牛蒡 人参 椎 茸 ピーマン 玉葱 トマト もやし	こめ むぎ 小麦 でんぷん 揚 げ油 砂糖
20日	木	中華ちらし 味噌汁(豆腐・わかめ) 揚げなすサラダ 果物 メロン	846	○	豚肉 ほたて 卵焼き 豆 腐 わかめ	もやし 玉葱 白菜 人参 ピーマン 紅ショウガ わかめ 葱 なす パプ リカ しそ メロン	こめ むぎ 小麦 揚げ油
21日	金	チキンと夏野菜の Pasta わかめサラ ダ 元気ヨーグルト	770	○	とりにく 鶏肉 粉チーズ わかめ 元気ヨーグルト	南瓜 玉葱 ピーマン にんにく トマ ト わかめ きゃべつ パプリカ コー ン	スパゲティー オリーブ油 南瓜 小麦粉 コーン
24日	金	麻婆豆腐丼 ふわふわすりみスープ ブロッコリーごま和え 温州みかんゼリー	794	○	豚肉 豆腐 ミルク入りす りみ 粉チーズ	葱 椎茸 にんにく 生姜 いんげん 小松菜 人参 椎茸 ブロッコリー みかん	こめ むぎ 小麦 でんぷん パ ン粉 ごま 砂糖 ゼ リー

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	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
18日	金	ひ にく あつあ 挽き肉と厚揚げのスープカレー ツナサラダ 果 物 すいか	856	○	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ ツナ	じゃがいも にんじん かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく く ブロッコリー コーン すいか	こめ むぎ 米 麦 カレールウ コーン ごま ドレッシング
21日	月	ジャンバラヤライス あさりのスープ 揚げ野菜 サラダ 果物 すいか	781	○	ウインナー とりにく 鶏肉 あさり わかめ ベーコン	たまねぎ セロリー ピーマン エリンギ にんにく わ かめ こまつな 小松菜 じゃがいも パプリカ いんげん す いか	こめ むぎ 米 麦 オリーブ油 あぶら アルゲンフリーパス タ じゃがいも あぶら 揚げ油
22日	火	いわしかば焼き丼 具だくさん味噌汁 小松菜と ベーコンのサラダ	842	○	いわし きんし たまご 錦糸卵 のり 厚揚げ ベーコン	のり じゃがいも ごぼう にんじん しいたけ こまつな やし コーン	こめ むぎ 米 麦 でんぷん あぶら 揚げ油 砂糖 じゃがいも コーン オリーブ油 あぶら
23日	水	パンの缶詰 煮出しほうじ茶 救給コーンポタージュ 野菜ジュース 魚肉ソーセージ 骨太チーズ	634	/	ぎょにく ソーセージ ほねぶと 魚肉ソーセージ 骨太チーズ	やさしい野菜ジュース コーンポタージュ	パンの缶詰 コーン
24日	木	ごはん 中華風スープ 青椒肉絲 蒸し餃子	860	○	ぶたにく てついでん 豚肉 鉄入り餃子	もやし にんじん ちんげんさい 人参 青梗菜 にんにく しょうが たけ こ たまねぎ 玉葱 ピーマン パプリカ	こめ むぎ 米 麦 でんぷん こむぎこ 小麦粉
25日	金	わふう ひ 和風冷やしラーメン ジョアプレーンミニ 十勝大 いず 豆コロッケ ミニトマト デザート キラキラ餅	690	/	ハム とかち だいず 十勝大豆コロッケ	きゅうり 胡瓜 もやし にんじん 人参 コーン ミニトマト みかん(キラキ ラ餅)	ラーメンめん 麺 ごま油 あぶら ごま 揚げ油 キラキラ餅もち
28日	月	ごはん 具だくさん味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め 物 切り干し大根パリパリサラダ	841	○	こんにやく あぶらあ こんにやく 油揚げ 厚揚げ ぶたにく 豚肉	こんにやく だいこん ごぼう にんじん 人参 きゃべつ たまねぎ ピーマン しいたけ きのこ だいこん きゅうり ン 胡瓜 コー	こめ むぎ 米 麦 コーン あぶら ごま油
29日	火	コーンピラフ トマトスープ 豆腐グラタン 果物 メロン	905	○	ハム あさり ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 ベー ン とうにゅう 豆乳 チーズ	コーン ミックスベジタブル トマト たまねぎ 玉葱 じゃがいも に んじん 人参 ブロッコリー くだもの 果物 メロン	こめ むぎ 米 麦 パター コーン こむぎこ 小麦粉
30日	水	ごはん とうにゅう 豆乳汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ もやし のお浸し	912	○	あつあ ぶたにく とうにゅうとりにく かつおぶ 厚揚げ 豚肉 豆乳 鶏肉 鰹節	ちんげんさい たまねぎ にんじん 青梗菜 玉葱 人参 にんにく しょうが ねぎ もやし	こめ むぎ 米 麦 でんぷん あぶら 揚げ油 砂糖 ごま油 あぶら
31日	木	ごはん はちはいじる 八杯汁 たらフライ 甘辛だれ きゃべつ の味噌サラダ	801	○	たら とうふ たら 豆腐 わかめ	しょうが しいたけ 生姜 椎茸 きゃべつ にんじん 人参 わかめ	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら 揚げ油 砂糖 でんぷん ごま油 あぶら

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	からだの調子 ととの 体を整える	エネルギーになる
1日	金	チキンと夏野菜のパスタ もやしとハムの あえ物 ソーフールヨーグルト	830	○	とりにく 鶏肉 ハム ヨーグルト	ズッキーニ 玉葱 ピーマン にんにく トマト もやし 胡瓜 人参	スパゲティ オリー ブ油 小麦粉 ごま
4日	月	とりそぼろ丼 いわしのつみれ汁 大根と 豚肉の炒め煮	965	○	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 いわしつみれ こ んにやく ぶたにくだいず 豚肉 大豆	ミックスベジタブル たまねぎ 玉葱 にんにく ねぎ 白菜 人参 白 滝 椎茸 大根 こんにやく いんげん	こめ むぎ 米 麦 砂糖
5日	火	五目チャーハン モロヘイヤスープ 揚げ 餃子 中華風サラダ	751	○	や ぶた 焼き豚 きくらげ わかめ 豆腐 餃子 ハム	ミックスベジタブル たまねぎ きくらげ トマト モロヘ イヤ わかめ 椎茸 生姜 もやし 人参 コー ン	こめ むぎ 米 麦 ごま 揚げ油
6日	水	ごはん 豚汁 いわしのフリッター 肉野 菜炒め	889	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 こんにやく いわ しフライ 豚肉	こんにやく 人参 牛蒡 玉葱 大根 じゃがいも しょうが 生姜 きゃべつ もやし ピーマン にんにく	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも 揚げ油
7日	木	まーぼとうふ どん ちゅうかう 麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ もやし ナムル 果物 メロン	802	○	とうふ ぶたにく えだまめ たまご 豆腐 豚肉 枝豆 卵 わ かめ こんぶ 昆布	しいたけねぎ しょうが えだまめ た まねぎ 葱 にんにく 生姜 枝豆 コーン 玉 ねぎ 人参 もやし わかめ こんぶ 葱 人参 もやし わかめ 昆布 メロン	こめ むぎ 米 麦 砂糖 でんぷ ん コーン ごま
8日	金	わふうひ 和風冷やしラーメン ブロッコリー和風サラ ダ りんご春巻き	776	○	ハム 糸かまぼこ 鰹節	もやし 胡瓜 人参 コーン ブロッ コリー りんご	ちゅうかうひまるま かわあ 中華麺 春巻きの皮 揚 げ油 砂糖 バター
11日	月	わかめごはん ほうれん草とベーコンの 味噌汁 チーズホンデュコロッケ 五目金 んびら	830	○	しらす ワカメ 厚揚げ ベー コン チーズ きくらげ	わかめ ほうれん草 人参 椎茸 牛 蒡 きくらげ ピーマン	こめ むぎ 米 麦 コロッケ 揚 げ油
12日	火	ソース丼カツ丼 小松菜のスープ 辛子和 え	858	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	きゃべつ 小松菜 人参 椎茸 生姜 にら もやし	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 パン 粉 揚げ油 砂糖
13日	水	ジュシー風炊き込みご飯 ソーキ汁 人参 シリシリ ゆできび	813	○	ぶたにく とうふ 豚肉 ひじき 糸かまぼこ こんぶ ツナ 卵	ひじき 椎茸 昆布 葱 生姜 人参 とう きび	こめ むぎ 米 麦 うどん とうき び
14日	木	ごはん じゃがいもとベーコンのスープ フ ライドタンドリーチキン ゴマ風味サラダ	920	○	ベーコン わかめ 鶏肉 ヨー グルト ツナ	じゃがいも わかめ 玉葱 人参 生姜 に んにく ほうれん草 もやし コーン	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも コーン ごま でんぷん 揚げ油
15日	金	ジャージャー麺 しらす和え 焼きリンゴ	814	○	ぶたにく 豚肉 しらす	たけ こ しいたけねぎ しょうが きゅうり 竹の子 椎茸 葱 にんにく 生姜 胡瓜 もやし 小松菜 きゃべつ 人参 りんご	うどん でんぷん 砂糖 ごま ごま油 バター
18日	月	けいろう ひ 敬老の日					
19日	火	ツナピラフ ポトフ ブロッコリーとささみの サラダ	804	○	ツナ 豚肉 ウイナー ささみ	ミックスベジタブル ピーマン 玉葱 かぶ じゃがいも 人参 ブロッコリー コーン	こめ むぎ 米 麦 バター じゃがい も マヨネーズ コーン
20日	水	ごはん 具だくさん味噌汁 じゃがいもそ ぼろ煮 ひじき春巻き 手作りふりかけ	838		あつあ こん ぶたにく えだまめ 厚揚げ こんにやく 鶏肉 枝豆 はるま ひじき 春巻き しらす 鰹節	こんにやく きゃべつ 牛蒡 人参 椎茸 じゃがいも 枝豆 生姜 ひじき のり	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 揚げ油 ごま
21日	木	ハヤシライス ヤーコンサラダ はちみつ レモンゼリー	1050	○	ぶたにく だいず えだまめ 豚肉 大豆 枝豆 ツナ ヨーグルト	たまねぎ 人参 エリンギ にんにく トマト ブロッコリー ヤーコン 胡瓜 枝豆 レモン	こめ むぎ 米 麦 ハヤシルウ マヨ ネーズ レモンゼリー
22日	金	ソーススパゲティ 枝豆 セレクト果物 (梨・巨峰)	724	○	ぶたにく えだまめ 豚肉 枝豆	きゃべつ もやし 椎茸 人参 枝豆 なし きよほう 梨 or 巨峰	スパゲティ サラダ あぶら 油
25日	月	ごはん きのこ汁 厚揚げと豚肉の味噌 炒め 切り干し大根パリパリサラダ	735	○	あつあ ぶたにく 厚揚げ 豚肉	なめこ しいたけ たもぎ 豆腐 大根 ピーマン 竹の子 人参 しょうが えだまめ ぼう だいこん きゅうり 生姜 にんにく 枝豆 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 米 麦 でんぷん コーン
26日	火	ごはん 味噌けんちん汁 和風メンチカツ もやしのお浸し	985	○	あぶら ぎゅうにく ぶたにく たまご 油揚げ 牛肉 豚肉 卵 すりみ ひじき 鰹節	だいこん 人参 牛蒡 えのき 葱 玉葱 ひじき もやし	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚 げ油 砂糖
27日	水	ごはん じゃがいもの汁物 鮭フライ ごま 酢あえ	869	○	ぶたにく 豚肉 こんにやく わかめ 鮭 糸かまぼこ	じゃがいも こんにやく 葱 わかめ 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも ごま油 小麦 粉 パン粉 揚げ油 ごま 砂糖
28日	木	コーンピラフ かぼちゃのシチュー しゃぶ しゃぶ風サラダ	867	○	とりにく だいず とうにゅう ぶたにく 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉	ミックスベジタブル かぼちゃ たまねぎ 人参 ロコリー きゃべつ 胡瓜 もやし	こめ むぎ 米 麦 バター 小麦粉 ごま ドレッシング ごま
29日	金	あんかけ月見うどん のり 和え りんご春 巻き	788	○	とりにく あぶら 糸 鶏肉 油揚げ 糸かまぼ こ うずら卵 のり	かぼちゃ ほうれん草 葱 たもぎ 人参 人参 小松菜 もやし のり りんご	うどん かぼちゃ 南瓜 でんぷん バ ター 砂糖 春巻きの皮 揚げ あぶら 油

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 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 と上の 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	月	がっきかん きゅうぎようび 学期間休業日					
3日	火	ごはん 吉野汁 厚揚げのコロコロカレー 炒め いかのさっぱり和え	760	○	ちくわ 油揚げ 豆腐 厚 揚げ 豚肉 いか	ほうれん草 椎茸 ビーマン 玉葱 葱 にん にく きやべつ セロリ 人参 生姜	こめ むぎ せんぷん さとう 米 麦 でんぷん 砂糖
4日	水	ごはん 鶏団子汁 いわしの揚げおろしが け のり和え	780	○	鶏肉 団子 白滝 わかめ いわし のり	豆苗 牛蒡 わかめ えのき茸 白 滝 大根 小松菜 もやし	こめ むぎ せんぷん あ 米 麦 でんぷん 揚げ油 砂糖
5日	木	たまねぎのかき揚げ丼 南瓜と豚肉の味噌汁 しらす和え	800	○	ハム いか 厚揚げ 豚肉 しらす	たまねぎ さつまいも 人参 椎茸 大根 生姜 かぼちゃ ねぎ 小松菜	こめ むぎでんぷん 米 麦 天ぷら粉 さつまいも 揚げ油 砂糖 南瓜 ごま
6日	金	クリームスパゲティー ひじきサラダ 焼き リンゴソテー	864	○	とうりゆう ベーコン チーズ スキ ムミルク ひじき 枝豆	小松菜 玉葱 椎茸 舞茸 ひじき きやべ つ コーン 枝豆 パプリカ りんご	スパゲティー 小麦粉 パター オ リーブ油 マヨネーズ 砂糖
9日	月	スポーツの日					
10日	火	あさりのピラフ ブラウンシチュー ごま風 味噌サラダ	805	○	あさり 豚肉 ツナ	玉葱 にんにく ミックスベジタブル ビーマン じゃがい も 人参 いんげん トマト ブロッコリー コーン	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ 米 麦 じゃがいも ハヤシルウ ベンジャルムル コーン ごま
11日	水	ごはん 具だくさん味噌汁(大根) たら の野菜あんかけ 果物 りんご 味付きのり	788	○	厚揚げ こんにやく たら のり	ほうれん草 こんにやく 大根 牛蒡 人参 椎茸 たまねぎ ビーマン たけ こ しょうが りんご のり	こめ むぎ せんぷん あ 米 麦 でんぷん 揚げ油
12日	木	豚キムチ丼 じゃがいもの汁物 胡瓜ナム ル ソフトヨーグルト	877	○	豚肉 こんにやく わかめ 昆布 ソフトヨーグルト	きやべつキムチ もやし しょうが にら 生姜 にんにく じゃがいも こんにやく ねぎ わかめ 胡瓜 昆布	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 胡麻ドレッシング
13日	金	豚肉の味噌トマソスパゲティー あさりの カリッとサラダ 柿のヨーグルト和え	804	○	豚肉 あさり ヨーグルト	たまねぎ エリンギ トマト ビーマン 生姜 きやべつ パプリカ 胡瓜 柿 レーズン	スパゲティー オリーブ油 パター 小麦 粉 でんぷん 揚げ油 胡麻ドレッシング
16日	月	カレーライス ラーメンサラダ ミルクあえ	865	○	豚肉 ハム わかめ スキミ ルク	じゃがいも 人参 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 トマト き やべつ コーン わかめ みかん缶 パイン缶 ハナ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ 米 麦 じゃがいも カレールウ ラーメン コーン マヨネーズ ごま
17日	火	ごはん 大根の汁物 すきやき風煮 切り 干し大根パリパリサラダ 手作りふりかけ	821	○	鶏肉 油揚げ わかめ 豚肉 豆腐 白滝 しらす 鰹節 のり	大根 わかめ 人参 白菜 白滝 玉 葱 えのき茸 胡瓜 コーン のり	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 ごま油
18日	水	チャーハン 肉片湯 春雨サラダ なめら か手作りプリン	800	○	豚肉 わかめ ささみ	ミックスベジタブル コーン 椎茸 にんにく 生姜 はくさい ねぎ にんじん 白菜 葱 人参 わかめ	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 でんぷん 春雨 ごま プリンベース
19日	木	わかめごはん 具だくさん味噌汁(白菜) 厚焼き卵おろしたれがけ カレー肉じゃが	809	○	わかめ しらす 豆腐 ベーコン 厚焼き卵 豚肉 白滝	わかめ ブロッコリー 人参 椎茸 大根 じゃ がいも 玉葱 いんげん 白滝	こめ むぎ せんぷん さとう 米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも
20日	金	みそ味噌汁 白花生のフライ 小 袋ビスコ	841	○	豚肉 油揚げ	牛蒡 葱 人参 南瓜 ほうれん草 椎茸 白花生	うどん 南瓜団子 白花生 小麦 粉 パン粉 揚げ油 ビスコ
23日	月	コーンの炊き込みご飯 芋団子汁 厚揚げ と豚肉の味噌炒め お浸し 果物みかん	873	○	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 鰹節	コーン じゃがいも 大根 人参 葱 椎茸 ビーマン たけ こ しょうが にんにく 小松菜 はくさい みかん	こめ むぎ せんぷん 米 麦 コーン 芋団子
24日	火	ごはん 南瓜のほうとう汁 肉野菜炒め チーズ納豆和え	783	○	鶏肉 豚肉 納豆 チーズ のり	かぼちゃ 人参 牛蒡 大根 椎茸 きやべつ もやし 玉葱 ビーマン にんにく のり	こめ むぎ わんたん 南 米 麦 わんたん 南
25日	水	ごはん とうもろこし汁 鶏肉とサツマイモの旨 煮 きやべつの味噌サラダ	877	○	油揚げ 鶏肉 こんにやく 枝豆 わかめ	ほうれん草 人参 葱 椎茸 さつまいも 生姜 こんにやく 牛蒡 枝豆 きやべつ わかめ	こめ むぎ せんぷん さつ 米 麦 でんぷん まいも ごま ごま油
26日	木	ごはん さつま汁 セレクト南蛮漬(鶏 肉又は鮭) 塩昆布和え	754	○	豆腐 豚肉 こんにやく 鶏肉or鮭 昆布	さつまいも 大根 こんにやく 人参 葱 しょうが ビーマン 玉葱 もやし 小松菜	こめ むぎ さつまいも でん 米 麦 さつまいも ぶん 揚げ油 砂糖
27日	金	塩ラーメン チーズポテト はちみつレモン ゼリー	877	○	豚肉 糸かまぼこ わか め チーズ	コーン 人参 もやし 玉葱 ほうれん草 わ かめ 葱 生姜 にんにく じゃがいも レ モン	ちゅうめん 中華麺 コーン ラーメンたれ じゃがいも 砂糖 パター ゼリー
30日	月	麻婆豆腐丼 わんたんスープ わかめサ ラダ	835	○	豆腐 豚肉 枝豆 わか め	しいたけ ねぎ にんにく 生姜 枝豆 たまねぎ 人参 ほ うれん草 わかめ きやべつ パプリカ コーン	こめ むぎ せんぷん さとう 米 麦 でんぷん 揚げ油 砂糖 小麦粉 わんたん コーン
31日	火	ごはん 中華風スープ 牛肉のチャプチェ ひじき春巻き	842	○	豆腐 牛肉 きくらげ ひ じき春巻き	もやし 青梗菜 人参 竹の子 椎茸 にら きくらげ にんにく しょうが ひじき	こめ むぎ せんぷん 春雨 ご 米 麦 でんぷん 春巻き 揚げ油

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 日	ようび 曜日	こんだて ^{ぎゅうにゅうまいにち} (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
1日	水	ごはん けの汁 ^{しる} 豆腐ハンバーグおろし ソースがけ もやしのお浸し ^{ひた}	759	○	あぶらあ だいず こんにやく 豆 油揚げ 大豆 こんにやく 豆腐 鶏肉 卵 ひじき 鰹節	だいこんにんにんじんごぼう 大根 人参 牛蒡 こんにやく 玉葱 ひじき もやし	こめ むぎ こん 米 麦 パン粉
2日	木	ソース焼きそば ^や 昆布サラダ ^{こんぶ} りんご春巻 ^{はるま} き	788	○	ぶたにく こんぶ 豚肉 昆布	きやべつ もやし にんにんじんしいたけこんぶ べつ パプリカ コーン りんご	ちゅうかめん はるま かわ 中華麺 コーン 春巻きの皮 こむぎこ さとう あぶら 小麦粉 バター 砂糖 揚げ油
3日	金	ぶんか ひ 文化の日					
6日	月	キーマカレー ^{こやとうふ} 高野豆腐カリカリサラダ ^{くだもの} 果物 バナナ	882	○	ぶたにくこやとうふ 豚肉 高野豆腐 わかめ	たまねぎ にんにんじん まめ しょうが 玉葱 ピーマン 人参 いんげん豆 生姜 にんにく トマト きやべつ わかめ バナナ	こめ むぎ 米 麦 カレールウ
7日	火	さつまいもごはん ^{いしかりじるたけ} 石狩汁 ^こ 竹の子カレーそ ぼろ炒め ^{いた} 果物 ^{くだもの} りんご	739	○	さけ とうふ 鮭 豆腐 こんにやく 豚肉	さつまいも じゃがいも たまねぎ きやべつ だいこん 人参 こんにやく 牛蒡 竹の子 ピーマン りんご	こめ 米 さつまいも ごま じゃがいも
8日	水	ごはん 豆腐の中華スープ ^{ちゅうか} 酢豚 ^{すぶた} もやし のナムル	729	○	とうふ ぶたにくこんぶ 豆腐 豚肉 昆布	にら えのきだけ にんにんじんしょうが にんにんじんまねき しいたけ 人参 玉葱 竹の子 椎茸 もやし わかめ 昆布	こめ むぎ 米 麦 でんぶん 揚げ あぶら 油
9日	木	オレンジフレンチトースト ミネストローネ チキンサラダ	714	○	たまご ぶたにくとり 卵 あさり 豚肉 鶏肉	オレンジ じゃがいも たまねぎ 人参 セロリ にんにく トマト ブロッコリー きやべつ もやし コーン	かくしよくさとう 角食 砂糖 バター 胡 麻ドレッシング
10日	金	わふう 和風きのこスパゲティー ^{ほうれんそう} ほうれん草サラ ダ ^{こぶくろ} 小袋ビスコ	767	○	ベーコン あさり のり ちくわ	しめじ エリンギ 椎茸 玉葱 ピーマン のり ほうれん草 人参 コーン もやし	スパゲティー オリーブ油 ^{あぶら} コー ン マヨネーズ ^{マヨネーズ} ビスコ
13日	月	ごはん 中華風スープ ^{ちゅうかふう} 回鍋肉 ^{ほいこーろーき} 切り干し 大根ナムル ^{だいこん}	791	○	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 ハム わかめ	ちんげんざいじん 青梗菜 人参 きやべつ ピーマン 玉葱 生姜 にんにく きくらげ 切り干し大根 わかめ	こめ むぎ 米 麦 でんぶん 砂糖 ごま
14日	火	ごはん 根菜ごま風味汁 ^{こんさい} いわしのフリッ ター ^{だいこん} 大根そぼろ煮 ^に 果物 ^{くだもの} りんご	869	○	ぶたにく 豚肉 こんにやく いわしフラ イ 鶏肉	かぶ こんにやく にんにんじん だいこんしょうが いんげん りんご	こめ むぎ あぶら 米 麦 揚げ油
15日	水	ごはん 豚汁 ^{ぶたじる} いわし梅煮 ^{うめに} のり ^あ 和え	742	○	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 こんにやく いわ し のり	こんにやく にんにんじんごぼう だいこんたまねぎ がいの 生姜 小松菜 もやし のり	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも 砂 糖
16日	木	ごはん 親子かきたま汁 ^{おやこ} 焼きコロツケ ^{じる} ごもく きんぴら ^{あじつ} 味付きのり	805	○	とりにく たまごとうふ ぶたにく 鶏肉 卵 豆腐 チーズ 豚肉 のり	しいたけねぎ たまねぎ 椎茸 葱 じゃがいも 玉葱 ほうれん草 ごぼう 牛蒡 きくらげ ピーマン のり	こめ むぎ 米 麦 でんぶん じゃ がいも バター
17日	金	カレー ^{なんばん} 南蛮うどん ^{すのもの} 酢 ^む の物 りんご蒸しパ ン	778	○	ぶたにくあぶらあ いと 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ わかめ	ごぼう にんにんじんねぎ しいたけ 牛蒡 人参 葱 椎茸 ほうれん草 切り ぼ だいこん わかめ りんご レーズン	ふく 袋入りうどん カレールウ でん ぶん 砂糖 ホットケーキミックス バター
20日	月	オムライス ^{ふうみ} コーンポタージュ ^{ふうみ} カレー風味 ポテトサラダ	914	○	とりにく 鶏肉 オムライスシート ^{えだまめ} 枝豆 ^{えだまめ} ヨー グルト	たまねぎ しいたけ 玉葱 ミックスベジタブル 椎茸 トマト コーン じゃがいも 人参 ブロッコリー 枝豆	こめ むぎ 米 麦 バター コーン 救急コーンポタ ージュ ベジタブル じゃがいも マヨ ネーズ
21日	火	チリコンカンドッグ ^{ぶたにく} かぶと豚肉のスープ コールスローサラダ ^{くだもの} 果物 ^{くだもの} みかん	616	○	ミートツップ ^{ぶたにく} ビーンズミックス ^{ぶたにく} チーズ ^{ぶたにく} 豚肉	ビーンズミックス たまねぎ きやべつ コーン みかん	コッペパン アレルゲンフリー パスタ コーン マヨネーズ
22日	水	けいはん ^{けいはん} ひじき春巻 ^{はるま} しらす ^あ 和え ^{こめ} 米粉ドッ グ	867	○	とりにく きんし ^{ぶたにく} たまご ^{ぶたにく} 鶏肉 錦糸卵 ^{きんし} のり ^{ひじき} ひじき春 巻 ^き しらす	にんにんじんしいたけ 人参 椎茸 のり つば漬 ^{しょうが} 生姜 葱 ひ じき 小松菜 きやべつ	こめ むぎ 米 麦 ごま 揚げ油 こめ 米粉ドッグ
23日	木	きんろかんしゃ ひ 勤労感謝の日					
24日	金	ごもく ^{ごもく} 五目あんかけセレクト ^や (焼きそば又はごはん) たらざんぎ ^{また} ミニトマト ホワイトミニ	767	○	ぶたにく 豚肉 あさり たらざんぎ	たまねぎにんにんじんたけ しいたけ 玉葱 人参 竹の子 椎茸 にら 白菜 も やし にんにく 生姜 ミニトマト	ちゅうかめん むぎ 中華麺 米 麦 でんぶ ん 揚げ油 ホワイトミニ
27日	月	コーンの炊き込みごはん ^た 芋団子汁 ^{いもだんご} 厚揚げと 豚肉の味噌炒め ^{ぶたにく} お浸し ^{ひた} 果物 ^{くだもの} みかん	869	○	とりにく 鶏肉 コーン 油揚げ 厚揚げ ぶたにくかつおぶし 豚肉 鰹節 わかめ	こんぶ だいこんにしん 昆布 大根 人参 ほうれん草 椎茸 ピーマ ん 竹の子 にんにく しょうがはくさい ん	こめ むぎ 米 麦 コーン いもち でんぶん
28日	火	ぶた ^{ぶた} 豚キムチ ^{どん} じゃがいもの汁物 ^{しるもの} 胡瓜 ^{きゅうり} と切 り干し大根 ^{だいこん} のナムル ^き ソファールヨーグルト	886	○	ぶたにく 豚肉 こんにやく わかめ 昆 布 ソファールヨーグルト	もやし きやべつきんし しいたけ しょうが いも こんにやく ねぎ わかめ きぼ だいこんきゅうり 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 ごま油 ごま
29日	水	しお 塩ラーメン ^{しお} チーズポテト ^{チーズ} はちみつレモン ゼリー	877	○	ぶたにくいと 豚肉 糸かまぼこ チーズ	コーン 人参 もやし たまねぎ かめ 葱 生姜 にんにく じゃがいも レ モン	ふく 袋入り中華麺 コーン ラーメンたれ あぶら じゃがいも 砂糖 バターゼリー
30日	木	みそ ^{みそ} 味噌カツ ^{どん} 汁 ^{じる} のつべい汁 ^き ブロッコリーの ごま和え	952	○	ぶたにくあぶらあ 豚肉 油揚げ こんにやく	きやべつ じゃがいも 人参 牛蒡 しめじ こんにやく ねぎ 葱 ブロッコリー	こめ むぎこむぎこ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも でんぶん ごま

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	からだをようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	金	キーマカレー コールスローサラダ 骨太チーズ マルチビタミン野菜ジュース	769		豚肉 チーズ	玉葱 ピーマン 人参 てぼう豆 生姜 にんにく トマト コーン きゃべつ 野菜ジュース	米 小麦 カレールー マヨネーズ
2日	土	学校祭当日 給食はありません					
4日	月	学校祭振り替え休日					
5日	火	ごはん せんべい汁 厚揚げと豚肉の炒め煮 梅おかか和え	851	○	鶏肉 厚揚げ 豚肉 鰹節	白菜 大根 人参 牛蒡 こんにゃく 舞茸 葱 きゃべつ 玉葱 ピーマン 椎茸 にんにく ブロッコリー 梅	米 小麦 おつゆせんべい
6日	水	ごはん 味噌汁(小松菜 油揚げ) ぶりのスパイス揚げ ごぼうサラダ	915	○	油揚げ ぶり	小松菜 牛蒡 人参 胡瓜	米 小麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 マヨネーズ 胡麻
7日	木	中華風おこわ 中華風コーンスープ 中華風サラダ 果物りんご	691	○	焼き豚 枝豆 卵 ハム わかめ	枝豆 人参 玉葱 竹の子 椎茸 もやし 胡瓜 コーン わかめ りんご	アルファ米 コーン でんぷん ごま油 ごま
8日	金	ちゃんぽんうどん しらす和え 黒糖風味の手作り豆腐ドーナツ	746	○	豚肉 糸かまぼこ ぼたて わかめ しらす 豆腐 スキミル きなこ	椎茸 人参 なめこ 竹の子 わかめ 葱 にんにく 小松菜 きゃべつ	袋入りゆでうどん でんぷん ごま ごま油 ホットケーキミックス ビスコ 黒砂糖 揚げ油
11日	月	きびごはん シト(だんご)の汁物 鮭のちゃんちゃん焼き ラタトゥイユ風南瓜マッシュ	807	○	鶏肉 鮭 スキミル 枝豆	大根 人参 葱 昆布 きゃべつ えのきだけ 南瓜 枝豆	米 もちきび 芋団子 バター 南瓜
12日	火	ごはん 味噌汁(豆腐 なめこ) とんかつおろしソースがけ 辛子とえ	882	○	豆腐 わかめ 豚肉	なめこ わかめ 大根 もやし 小松菜 人参	米 小麦 小麦粉 パン粉 揚げ油
13日	水	ピザトースト ポトフ ブロッコリーサラダ 果物 りんご	776	○	ベーコン チーズ 鶏肉 ウインナー	玉葱 ピーマン 大根 じゃがいも 人参 小松菜 ブロッコリー パプリカ コーン りんご	角食 バター ごまドレッシング
14日	木	わかめごはん すいとん汁 厚揚げとこんにゃくのそぼろ煮 果物 みかん	805	○	わかめ しらす 鶏肉 スキミル 厚揚げ こんにゃく	わかめ 人参 椎茸 白菜 葱 こんにゃく いんげん みかん	米 小麦 小麦粉 白玉粉
15日	金	室蘭カレーラーメン いかのさっぱり和え 焼き芋風ふかしもち	771	○	豚肉 糸かまぼこ ウズラ卵 いか	きゃべつ もやし 人参 しめじ 葱 玉葱 にんにく 生姜 セロリ さつまいも	袋入りラーメン カレーウ 砂糖 揚げ油 さつまいも
18日	月	ガパオライス あさりのチャウダー ひじきサラダ はちみつレモンゼリー	955	○	豚肉 鶏肉 レバーチップ あさり ベーコン 豆乳 ひじき 大豆	ピーマン パプリカ 人参 エリンギ にんにく 生姜 玉葱 じゃがいも いんげん ひじき コーン ブロッコリー レモン	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 バター コーン ゼリー
19日	火	ごはん 納豆汁 小籠包 肉野菜炒め あじつ 味付きのり	855	○	豆腐 納豆 こんにゃく 小籠包 豚肉 のり	こんにゃく 切り干し大根 なら きゃべつ もやし 人参 ピーマン にんにく のり	米 小麦 小籠包皮 オリーブ油
20日	水	ミートソーススパゲティ わかめサラダ 手作りスイートポテト	924	○	豚肉 チーズ わかめ	玉葱 椎茸 人参 ピーマン トマト わかめ きゃべつ パプリカ コーン さつまいも	スパゲティ オリーブ油 デミタラソース コーン ごま油 さつまいも バター 砂糖
21日	木	ごはん 豆乳汁 セレクト揚げ物(とり天 はんぺんチーズ いわしフリッター)のりあ和え	875	○	豆乳 高野豆腐 厚揚げ 豚肉 はんぺん チーズ 鶏肉 いわしフリッター のり	青梗菜 人参 玉葱 ブロッコリー 梅	米 小麦 天ぷら粉 揚げ油
22日	金	ごはん 南瓜と豚肉の味噌汁 鮭とごぼうのかりんとう揚げ(あずき入り) 白菜のゆず和え	805	○	豚肉 豆腐 鮭 わかめ	南瓜 玉葱 人参 椎茸 牛蒡 小豆 白菜 わかめ ゆず	米 小麦 南瓜 小豆 でんぷん 砂糖 揚げ油 ゆず茶

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	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
17日	水	ホタテカレー きゃべつの味 噌サラダ はちみつレモン ゼリー	854	○	ほたて わかめ	にんにく 生姜 パプリカ 玉葱 コーン じゃがいも トマト ブ ロccoli きゃべつ 人参 わ かめ レモン	こめ むぎ 米 麦 カレールウ オリーブ油 ごま ごま 油 ゼリー
18日	木	ごはん 根菜とベーコンの 味噌汁 肉豆腐 お浸し くだもの 果物 みかん	869	○	ベーコン 牛肉 豆腐 かつおぶし 鰹節	かぶ じゃがいも れんこん 人 んじんしいたけ 参 椎茸 ねぎ いんげん 小 まつな 松菜 もやし みかん	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも
19日	金	ソース焼きそば ツナサラダ いちごのデザート	699	○	ぶたにく 豚肉 ツナ	きゃべつ もやし 人参 しいたけ ブロッコリー パプリカ コーン	ちゅうかめん 中華麺 コーン ごま ドレッシング いちごの デザート
22日	月	ぶた 豚キムチチャーハン 豆腐の中華 スープ あさりのかりっとサラ ダ ヨーグルト和え	800	○	ぶたにく とりにく 豆腐 あ さり ヨーグルト	はくさい 白菜キムチ ねぎ なら しいたけ にんじん しょうが 人参 生姜 きゃべつ 胡瓜 もも缶 洋なし缶 みかん缶 バナナ レーズン	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 小 むぎこ あ 麦粉 揚げ油 ごまド レッシング
23日	火	ごはん さつま汁 鮭のバ ター焼き 五目きんぴら	850	○	豆腐 ぶたにく 豆腐 豚肉 こんにゃ く 鮭 きくらげ	さつまいも 大根 人参 こん にゃく ネギ しょうが ぎょう らげ ピーマン	こめ むぎ 米 麦 さつまいも バ ター
24日	水	ごはん 青梗菜の中華スー プ 青椒肉絲 蒸し餃子	821	○	豆腐 ぶたにく てつ い うざ 豆腐 豚肉 鉄入り餃 子	ちんげんさい にんじん 青梗菜 人参 コーン しいたけ ねぎ しょうが 小松菜 たけ こ たまねぎ パプリカ	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉
25日	木	がたんらんラーメン 小松菜と ベーコンのサラダ ハスカッ プゼリー	727	○	ぶたにく 豚肉 ほたて なんと たまご ベーコン	はくさい 白菜 ふき しいたけ にんじん にんにく 生姜 小松菜 もや し コーン ハスカップ	ちゅうかめん 中華麺 でんぷん トック ラーメンたれ コーン オリーブ油 ゼリー
26日	金	にゅうがくしゅ せんこう けんさ 入学者選考検査に伴う休業日					
29日	月	にゅうがくしゅ せんこう けんさ 入学者選考検査に伴う休業日					
30日	火	さけ どん よしの じる 鮭そぼろ丼 吉野汁 かぶと ぶたにく いた に うんしゅう 豚肉の炒め煮 温州みかんゼ リー	943		さけ ちくわ あぶらあ とう ふ ぶたにく あつあ 腐 豚肉 厚揚げ こ んにゃく	ミックスベジタブル 人参 ほう れん草 しいたけ れん草 椎茸 かぶ こんにゃ く しょうが 生姜 いんげん みかん	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ゼ リー
31日	水	シナモントースト ボルシチ わかめサラダ くだもの 果物 みかん	758		ぎゅうにく 牛肉 ミートツップ チー ズ わかめ	じゃがいも きゃべつ たまねぎ 人参 にんにく トマト ビーツ わかめ パプリカ コーン み かん	かくしよく きたう 角食 バター 砂糖 じゃがいも ごま油

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	からだをようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	木	ごはん 味噌汁 和風メンチカツ 切り干し大根ナムル	1003	○	豆腐 わかめ 牛肉 豚肉 すり身 卵 ひじき ハム	わかめ なめこ ひじき 人参 玉葱 切り干し大根 胡瓜	米 麦 パン粉 小麦粉 揚げ油 ごま
2日	金	豆乳パスタ いわしのエスカベージュ 果物 でこぼん 節分豆 黒糖大豆	1031	○	鮭 ベーコン 豆乳 チーズ スキムミルク いわしフライ大豆	たまねぎ こまつな 玉葱 小松菜 しめじ 椎茸 人参 パプリカ ピーマン にんにく でこぼん	スパゲティ パター 生クリーム 小麦粉 揚げ油 黒糖
5日	月	ごはん ちんげんさいの中華スープ 豚肉のナンプラー炒め 春雨サラダ	748	○	鶏肉 豚肉	青梗菜 きくらげ 人参 にら 玉葱 竹の子 にんにく 胡瓜	米 麦 春雨 ごま ごま油 砂糖
6日	火	ごはん 小松菜スープ たらフライ 手作りタルタルソースがけ イタリアンサラダ	801	○	豆腐 豚肉 たら チーズ	こまつな にんにく 小松菜 人参 らっきょう きやべつ 胡瓜 パプリカ	米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ ドレッシング
7日	水	ごはん 味噌汁 とりにく南部焼き ミニトマト 白菜と糸かまぼこの和え物	749	○	わかめ 鶏肉 スキムミルク 糸かまぼこ わかめ	なめこ みつば わかめ トマト 白菜 人参	米 麦 砂糖 ごま
8日	木	ごはん 吉野汁 鯖味噌煮 揚げなすサラダ	841	○	ちくわ 油揚げ 豆腐 さば	ほうれん草 椎茸 生姜 なす 玉葱 パプリカ しそ	米 麦 砂糖 揚げ油
9日	金	味噌噌けんちんうどん きになる野菜ジュース チーズおかか和え ソフトヨーグルト 原宿ドッグ	769	△	油揚げ 豚肉 鰹節 チーズ ヨーグルト	ごぼう なが 牛蒡 長ネギ 人参 ほうれん草 椎茸 野菜ジュース きやべつ	袋入りうどん いももち 原宿ドッグ
12日	月	建国記念日振替休日					
13日	火	函館ぶりたれかつ丼 芋煮汁 のり和え	982	○	ぶり 牛肉 こんにやく のり	里芋 人参 こんにやく 舞茸 長ネギ ブロッコリー のり	米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 里芋
14日	水	オムライス かぶのスープ ごぼうと枝豆のカレー風味サラダ パレンタインデザート	896	○	鶏肉 オムライスシート ソーセージ 枝豆 ヨーグルト	たまねぎ 玉葱 ミックスベジタブル トマト かぶ 人参 牛蒡 枝豆	米 麦 マヨネーズ ガトーショコラ
15日	木	わかめごはん とりだんご汁 みそおでん ブロッコリーごま和え はちみつレモンゼリー	928	○	わかめ しらす 鶏肉だんご しらたき 白滝 ソーセージ がんもどき	わかめ みつば 白滝 大根 じゃがいも 生姜 ブロッコリー レモン	米 麦 砂糖 ごま レモンゼリー
16日	金	サンマーメン 肉しゅうまいねぎだれかけ ミニきなこと揚げパン	900	○	豚肉 きくらげ 肉しゅうまい きなこ	たまねぎ 人参 白菜 にら きくらげ しめじ にんにく 長ネギ	袋入り中華麺 でんぶ ラーメンたれ パン 砂糖 揚げ油
19日	月	肉そぼろ丼 スンドゥブチゲ ひじきサラダ 温州みかんゼリー	942	○	鶏肉 牛肉 豆腐 あさり うずら卵 ひじき 大豆	たまねぎ しょうが 玉葱 生姜 にんにく ミックスベジタブル きやべつ 椎茸 にら ひじき 胡瓜 コーン みかん	米 麦 砂糖 トック ごま油 みかんゼリー
20日	火	ごはん もやしの中華スープ 牛肉のチャプチェ ひじき春巻き 胡瓜の中華漬け	886	○	鶏肉 わかめ 牛肉 きくらげ ひじき春巻き	もやし 人参 わかめ 椎茸 竹の子 きくらげ にんにく ひじき 胡瓜	米 麦 春雨 ごま 揚げ油 砂糖
21日	水	あすかのパン セレトのみもの トマトスープ ほたてグラタン ごま風味サラダ	973	○	コーヒートマト あさり 牛肉 ほたて ベーコン 豆乳 チーズ	野菜ジュース トマト 玉葱 じゃがいも 人参 いんげん ブロッコリー コーン	モンパン パターロール 小麦粉 星の pasta パター コーン ごまドレッシング
22日	木	あんかけ焼きそば 蒸し餃子 ブルーベリーゼリー	736	○	豚肉 あさり うずら卵 鉄入り餃子	たまねぎ にんにく しょうが 玉葱 人参 白菜 もやし 竹の子 椎茸 にんにく 生姜 ブルーベリー	ちゅうかめん 中華麺 でんぶ ごま油 ゼリー
23日	金	天皇誕生日					
26日	月	発芽玄米ご飯 ビーフカレー 大根サラダ フルーツポンチ	834	○	牛肉 わかめ しらす	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト ブロッコリー 大根 わかめ 夏みかん缶 洋なし缶 桃かん パナナ	発芽玄米 米 麦 カールウ オリーブ油 パナナ
27日	火	ごはん 豚汁 焼き魚 ほっけ お浸しのり佃煮	695	○	豚肉 豆腐 こんにやく ほっけ 鰹節 のり	こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも しょうが こまつな 生姜 小松菜 もやし のり	米 麦 じゃがいも
28日	水	ごはん たまごスープ 回鍋肉 もやしナムル	749	○	たまご 豚肉 きくらげ わかめ 昆布	ほうれん草 人参 椎茸 きやべつ ピーマン 玉葱 しょうが 葱 生姜 にんにく きくらげ もやし わかめ 昆布	米 麦 でんぶ 砂糖 ごま
28日	木	ごはん 野菜スープ しおからあげ ブロッコリーサラダ セレクトデザート	1078	○	ソーセージ 鶏肉	ほうれん草 じゃがいも 人参 にんにく ブロッコリー コーン パプリカ いちご	米 麦 じゃがいも でんぶ 上新粉 揚げ油 ごま カップケーキ ゼリー

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	からだちうし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	金	味噌ラーメン 高野豆腐豆腐のかりかり サラダ 焼き芋風ふかしいも	713	○	ぶたにく こうや とうふ 豚肉 高野豆腐 きくらげ わかめ	もやし きやべつ たまねぎにんにん ねぎ 生姜 にんにく わかめ さつまいも	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンた れ あぶら 揚げ油 さつまい も
4日	月	鮭のちらし寿司 あさりのすまし汁 梅お かか和え ひな祭り・卒業祝いセレクトデザート	704	○	ひじき 鮭 枝豆 錦糸卵 あさり 鰹節	ごぼう にんにんしいたけ 牛蒡 人参 椎茸 ひじき かんぴょう 枝 だまめ まつな しょうが うめ 豆 小松菜 ブロッコリー 梅 いちご	こめ さとう 米 砂糖 ひなまつり ケーキ
5日	火	ごはん 具だくさん味噌汁 道産ほたてフ ライ ポテトサラダ 手作りふりかけ	856	○	あつあ こんにやく とうふ 厚揚げ こんにやく 道産 ほたてフライ ヨーグルト しらす かつおぶし 鰹節 のり	こんにやく ほうれん草 人参 えの きだけ じゃがいも 胡瓜 のり	こめ むぎ あぶら 米 麦 揚げ油 じゃ がいも マヨネーズ ご ま
6日	水	豚キムチ丼 もずくの汁物 切り干し大根 ナムル	732	○	ぶたにく とうふ 豚肉 もずく 豆腐 ハ ム	もやし きやべつキムチ 椎茸 にら にん にく もずく 人参 ねぎ 生姜 切り干し大 いこんげうり 根 胡瓜	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 ごま さとう 砂糖
7日	木	わかめごはん さつま汁 道産にしんフライ の玉葱ソースがけ ひじきと大豆の炒め煮	812	○	わかめ しらす ぶたにくとうふ こんにやく 道産にしんフライ ひじき 油揚げ 大豆	わかめ さつまいも だいこん 人参 こんにやく 人 参 ねぎ しょうが たまねぎ ひじき ピーマン	こめ むぎ 米 麦 さつまいも あぶら 揚げ油
8日	金	ミートソーススパゲティー ジョア ブロッコリー ツナ炒め はちみつレモンゼリー	802	/	ミートツプ だいず ツナ	たまねぎ にんにん 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー レモン	スパゲティー オリー ブ油 ゼリー
11日	月	ハヤシライス ビーンズサラダ 果物 清 見オレンジ	837	○	ぶたにく だいず えだめめ 豚肉 大豆 枝豆	トマト たまねぎ にんにん 玉葱 人参 しめじ にんにく ブロッコリー 枝豆 きやべつ コーン オレンジ	こめ むぎ 米 麦 ハヤシルウ コーン マヨネーズ
12日	火	ごはん 味噌汁 とうふ わかめ 十勝大 いづ 豆コロッケ 肉野菜炒め ひじき納豆和え	787	○	とうふ だいず 豆腐 わかめ 大豆コロッ ケ ぶたにく なつとう 豚肉 納豆 ひじき かつおぶし 鰹節	わかめ ねぎ きやべつ もやし 人 参 玉葱 ピーマン にんにく ひじき	こめ むぎ あぶら 米 麦 揚げ油 ごま あぶら 油
13日	水	ジャンバラヤライス あさりのチャウダー きやべつの味噌サラダ	799	○	ウインナー あさり ペー コン とうにゅう 豆乳 わかめ	たまねぎ セロリ ピーマン しいたけ じゃがいも ブロッコリー きやべつ わか め	こめ むぎ あぶら 米 麦 オリーブ油 小 むぎこ 麦粉 バター じゃが いも ごま
14日	木	ごはん じゃがいもの汁物 豆腐ハンバー グ おろしソースがけ のり和え	737	○	ぶたにく こんにやく とりにく 豚肉 こんにやく 鶏肉 豆腐 たまご 卵 ひじき のり	じゃがいも こんにやく ねぎ たまねぎ ひじき 大根 小松菜 もやし のり	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも さとう パン粉 砂糖
15日	金	小松菜と豚肉のスープうどん 蒸し鶏サラ ダ チョコチップパン	751	○	ぶたにく みにず 豚肉 ささみ水煮	こまつな たまねぎ しょうが しいたけ 小松菜 玉葱 生姜 椎茸 もやし きゅうり 胡瓜 パプリカ	ゆでうどん ごま チョコチップパン
18日	月	コーンチャーハン 切り干し大根スープ ブロッコリー と挽肉のカレーソー 果物 清見オレンジ	665	○	ぶたにく とりにく こうや とうふ 豚肉 鶏肉 高野豆腐	コーン き ぼ だいこん しいたけ 切り干し大根 にら 人参 椎茸 ブロッコリー たまねぎ 玉葱 オレンジ	こめ むぎ 米 麦 コーン ラー めんたれ ごま油
19日	火	ごはん ジョア 根菜とベーコンの味噌汁 いわしレモン煮 あさりのカリッとサラダ	730	/	ベーコン わかめ いわし あさり	じゃがいも ごぼう にんにん しょうが 牛蒡 人参 わかめ レ モン 生姜 きやべつ パプリカ 胡 瓜	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも さ とう 小麦粉 でんぷん あぶら 揚げ油 ごまドレッシング
20日	水	しゅんぶん ひ 春分の日					
21日	木	麻婆豆腐丼 春雨スープ ひじき春巻き ブロッコリーのごま和え	816	○	ぶたにく とうふ ほうま 豚肉 豆腐 ひじき春巻き	しいたけ しょうが 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 ピーマ ン 人参 小松菜 ブロッコリー	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 でんぷ ん さとう ほうま 砂糖 春雨 揚げ油 ごま
22日	金	和風きのこスパゲティー コールスローサ ラダ きなこポテト	764	○	ぶたにく 豚肉 あさり のり きなこ	しめじ エリンギ しいたけたまねぎ のり コーン きやべつ 人参 じゃがいも	スパゲティー ごま油 マヨ ネーズ さとう コーン じゃ がいも さとう あぶら 砂糖 揚げ油