

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	からだの 体の調子を整える	エネルギーになる
8日	金	チャーハン ^{たまご} 卵スープ ^{はるさめ} 春雨サラダ ^{わふう}	703	○	ぶたにくたまごうふ ^{しいたけ} 豚肉 卵 豆腐 わかめ ハム	ミックスベジタブル にんにく わかめ 椎茸 ^{しいたけ} にんじんきゅうり 人参 胡瓜	こめ むぎ はるさめ あぶら 米 麦 春雨 ごま ごま油
11日	月	そばろ丼 ^{どん} つみれ汁 ^{じる} ブロッコリー和風 ^{わふう} サラダ	836	○	ぶたにくとうふ ^{しいたけ} 豚肉 豆腐 いわしつみれ かつおぶし 鰹節	ミックスベジタブル にんにく しょうが たまねぎと 豆 ^{しょうが} うみょういこんにんじんごぼう しいたけ 苗 大根 人参 牛蒡 椎茸 ブロッコリー	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 ごま油
12日	火	カレーライス あさりのカリッとサラダ ^{くだもの きよみ} 果物 清見オレンジ	815	○	とりにく ^{しいたけ} 鶏肉 あさり	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく しょうが 生姜 トマト きやべつ パプリカ 胡瓜 清見オレンジ	こめ むぎ 小麦粉 ^{こむぎこ} でんぷん ^あ 揚げ油 ^{あぶら} ごま油 ^{ごま} トレッシング
13日	水	ごはん 豆腐の中華スープ ^{ちゅうか} 豚肉オイスター炒め ^{ぶたにく} ひじき春巻き ^{はるま}	854	○	とうふ ^{しいたけ} 豆腐 豚肉 ひじき春巻き	しいたけにんじんとまねぎ 人参 玉葱 もやし ピーマン パプリカ にんにく しょうが 生姜 ひじき	こめ むぎ 小麦粉 ^{こむぎこ} でんぷん ^あ 砂糖 揚げ油 ^{あぶら}
14日	木	ごはん かぶと豚肉の味噌汁 ^{ぶたにく みそ} 鶏肉パン粉焼き ^と もやしお浸し ^り	808	○	あぶらあ ^{ぶたにく} 油揚げ 豚肉 鶏肉 鰹節	にんじんたまねぎしいたけ 人参 玉葱 椎茸 トマト にんにく もやし	こめ むぎ 小麦粉 ^{こむぎこ} オリーブ油 ^{あぶら}
15日	金	味噌噌けんちんうどん ^{みそ} きなこ豆腐白 ^{とうふ} 玉 ^{らたま} ベビーチーズ	775	○	ぶたにくあぶらあ ^{とうふ} 豚肉 油揚げ 豆腐 きなこ チーズ	だいこんごぼう ねぎ にんじん ほうれん草 ^{そう} しいたけ 椎茸 ^{しいたけ}	うどん しらたま ^{さとう} 白玉粉 ^こ 砂糖 黒糖 ^{あぶら}
18日	月	コーンピラフ あさりのチャウダー ^{ぶたにく} カリフラワーと豚肉のカレーソテー	826	○	ハム あさり ベーコン と 豆 ^{うに} 豚肉	コーン ミックスベジタブル たまねぎ じゃがいも にんじん 人参 ^{しいたけ} ブロッコリー カリフラワー 椎茸 ピーマン パプリカ	こめ むぎ 小麦粉 ^{こむぎこ} パター 小麦粉
19日	火	ごはん 味噌噌汁 ^{みそ} 大根と豚肉の炒 ^{だいこんぶたにく} め煮 ^に 十勝大豆コロッケ ^{とちだいに}	826	○	あぶらあ ^{ぶたにく} 油揚げ わかめ 豚肉 厚 ^{つあ} 揚げ ^{だいず} 大豆コロッケ	にんじん 人参 わかめ だいこんしょうが 大根 生姜 いんげん	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 コロッケ 揚げ油
20日	水	いわしかば焼き丼 ^や 豚汁 ^{どん} もやしと ^{ぶたじる} ハムの和え物 ^あ	862	○	いとし ^{きんしたまご} 錦糸卵 のり 豚肉 ^{ぶたにく} とうふ 豆腐 こんにやく ハム	にんじんごぼう だいこんたまねぎ 人参 牛蒡 大根 玉葱 ^{しょうが} じゃがいも 生姜 もやし 胡瓜	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ^{あぶら} ごま
21日	木	ごはん 中華風スープ ^{ちゅうかふう} 厚揚げと豚 ^{あつあ} 肉の炒め物 ^ぶ 切り干し大根 ^き ハリハリサ ^{だいこん} ラダ	815	○	わかめ ^{とりにく} 鶏肉 厚揚げ ^{あつあ} 豚 ^ぶ 肉 ^{たにく}	わかめ にんじんげんさい 人参 青梗菜 きやべつ 玉葱 ピーマン ^{たまねぎ} しいたけ き ぼ だいこん 椎茸 にんにく 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 小麦粉 ^{こむぎこ} でんぷん ^{あぶら} コーン 砂糖 ^{さとう} ごま油
22日	金	あんかけ焼きそば ^や 肉しゅうまい ^{にく} くだもの果物 ^{くだもの} パナナ	785	○	ぶたにく ^{たまご} 豚肉 あさり うずら卵 肉 ^{うずら} しゅうまい	たまねぎしいたけ 人参 白菜 もやし 竹の子 しいたけ 椎茸 ^{しいたけ} にんにく しょうが 生姜 パナナ	ちゅうかめん ^{あぶら} 中華麺 ^{あぶら} でんぷん ^{あぶら} ごま油 ^{あぶら} パナナ
25日	月	他人丼 ^{たにんどん} 具だくさん味噌汁 ^{みそ} 胡麻風 ^{ごま} うみ味 ^{うみ} サラダ	850	○	ぶたにくこうやとうふ ^{いと} 豚肉 高野豆腐 糸かまぼ ^こ 卵 油揚げ ツナ	たまねぎしいたけ 玉葱 椎茸 グリンピース さつまいも にんじん 人参 ^{こまつな} 小松菜 きやべつ コーン	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 さつまいも コーンごま ^{あぶら} ごま油
26日	火	ごはん 根菜とベーコンの味噌汁 ^{こんさい} 焼 ^{みそ} きコロッケ ^や 塩昆布和え ^{しおこんぶ} 海苔佃煮 ^{のり}	743	○	ベーコン ^{ぶたにく} 豚肉 チーズ 昆布 ^{こんぶ} のり	にんじんたまねぎごぼう 人参 玉葱 牛蒡 じゃがいも ほうれん草 ^{そう} もやし 昆布 のり	こめ むぎ 小麦粉 ^{こむぎこ} じゃがいも パター パン粉
27日	水	わかめごはん ^{わかめ} とろみ汁 ^{じろみ} ざんぎ ^{ざんぎ} のり ^{のり} あ ^{うんしゅう} 海苔和え ^{うんしゅう} 温州ミカンゼリー	965	○	わかめ ^{あぶらあ} しらす 油揚げ ^と 鶏 ^と 肉 ^り のり	ほうれん草 ^{そう} 人参 葱 しいたけ 椎茸 ^{しいたけ} にんにく しょうが 生姜 ^{しょうが} ミトマ ^{こまつな} 小松菜 もやし のり みかん	こめ むぎ 小麦粉 ^{こむぎこ} でんぷん ^{あぶら} 小麦粉 ^{こむぎこ} 揚げ油 ^{あぶら} セリー
28日	木	しょうゆ ^{しょうゆ} ラーメン ^{ラーメン} きなこポテ ^{くだもの} 果物 ^{くだもの} 清 ^{きよみ} 見オレンジ ^み	758	○	ぶたにく ^{いと} 豚肉 糸かまぼこ きなこ	きやべつ もやし 玉葱 にら 人参 葱 ^{たまねぎ} じゃがいも 清見オレンジ ^{にんじん}	ちゅうかめん ^{あぶら} 中華麺 ^{あぶら} ラーメンタレ ^{あぶら} じゃがいも 揚げ油 ^{あぶら} 砂糖
29日	金	しょうわ ^{しょうわ} ひ昭和の日					

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	ちゅうか ふう おやこ たまじる 中華まき風おこわ 親子かき玉汁 きゃべつ しおこんあ ひ 塩昆布和え こどもの日デザート ととやき	712	○	や ぶた えだまめとりにく たまご 焼き豚 枝豆 鶏肉 卵 こんぶ 昆布	えだまめじんじなまねぎ こ しいたけねぎ 枝豆 人参 玉葱 竹の子 椎茸 葱 きゃ べつ こんぶ 昆布	こめ むぎもちこめ あぶら 米 麦 餅米 ごま油 でんぷん ととやき
6日	金	わふう 和風きのこスパゲティー ブロッコリー和 ふう 風サラダ チーズデザート鉄人アップル	700	○	ベーコン あさり のり 鰹 つおぶし 節 チーズ	しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ のり ブロッコリー	スパゲティー バター ごま あぶら 油 チーズデザート
9日	月	まいぼとうふ どん 麻婆豆腐丼 わかめスープ 切り干し大 いこん 根ナムル	752	○	とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 わかめ 高 うせうふ 野豆腐 ハム	ねぎ にんにく しょうが 葱 人参 生薑 グリンピース わかめ にんにく ぼ だいこん しょうり 人参 切り干し大根 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ご ま ごま油
10日	火	ごはん とうふ ちゅうか ぶたにく 豆腐の中華スープ 豚肉のチャ プチェ 蒸し餃子	756	○	とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 きくらげ Fe い きょうざ 入り餃子	ねぎ しいたけにんじんたけ こ 葱 椎茸 人参 竹の子 にら きくら げ	こめ むぎ 米 麦 でんぷん は 雨 ごま油 ごま
11日	水	ごはん かみなり 雷汁 チキンカツ もやしのお浸 し	890	○	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ こんにやく と 肉 鰹節	だいこん じんじん 大根 人参 こんにやく 牛蒡 もやし	こめ むぎ こむぎ 米 麦 小麦 パン粉 あ あぶら 揚げ油
12日	木	ごはん ふきい ぐ みそしる 露入り具だくさん味噌汁 いわし フリッター カレー肉じゃが 味付きのり	834	○	あつあ ぶたにくし 厚揚げ いわし 豚肉 白 らたき 滝 のり	ほうれん草 にんじん しいたけ 玉葱 ふき 椎茸 じゃ がいも 玉葱 白滝 いんげん のり	こめ むぎ あ あぶら 米 麦 揚げ油 じゃ がいも
13日	金	あんかけうどん だいがくいも 大学芋 もやしとハムの あ もの 和え物	804	○	ぶたにく あぶらあ いと 豚肉 油揚げ 糸かまぼ こ ハム	ほうれん草 しいたけねぎ 人参 たもぎだけ 人参 さつまいも もやし 胡瓜	ふい 袋入りゆでうどん でんぷん さつ まいも 砂糖 揚げ油 ごま
16日	月	キーマカレー きゃべつの味噌サラダ くだ もの きよみ 清見オレンジ	835	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 わかめ	たまねぎ にんじんしょうが 玉葱 ピーマン 人参 生薑 にんにく きゃべつ わかめ オレンジ	こめ むぎ 米 麦 カレールウ ごま ごま油
17日	火	ごはん だいこん しるもの とうふ 大根の汁物 豆腐ハンバーグお ろしソースかけ 蒸し鶏サラダ	825	○	ぶたにく とりにくとうふ 豚肉 こんにやく 鶏肉 豆腐 たまご 卵 ひじき ささみ水煮	だいこん こんにやく わかめ たまねぎ 大根 人参 玉葱 ひじき きゃべつ 胡瓜 パプリカ	こめ むぎ 米 麦 ごま
18日	水	ごはん じる とろみ汁 たらちんのチャンチャン焼 き 五目金平	754	○	あぶらあ 油揚げ たら スキムミルク ぶたにく ク 豚肉 きくらげ	ほうれん草 人参 しいたけねぎ 葱 きゃべつ え のきだけ 牛蒡 きくらげ ピーマン	こめ むぎ 米 麦 でんぷん パ ター ごま油
19日	木	ぶた どん 豚キムチ丼 ほうれん草の中華スープ バンサンスー ベビーチース	812	○	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 チーズ	きゃべつ キムチ しいたけ しょうが うれん草 人参 コーン もやし 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ご ま油 ごま コーン
20日	金	ジャージャー麺 めん うめ あ くだもの き 見オレンジ 梅おかか和え 果物 清	667	○	ぶたにかつおぶし 豚肉 鰹節	たけこ しいたけ しょうが 竹の子 にら ねぎ 椎茸 にんにく 生薑 ブロッ コリー 人参 オレンジ	や 焼きそば麺 でんぷ ん ごま油
23日	月	ごはん あさりとにらのスープ ほういこーろー ひじき納豆和え	776	○	あさり ぶたにく なつ 豚肉 きくらげ 納 豆 ひじき ツナ	にんじん 人参 にんにく きゃべつ ピーマン たまねぎ 玉葱 生薑 きくらげ ひじき	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ご ま油
24日	火	ごはん みそしる にくやさいいた あつや 味噌汁 肉野菜炒め 厚焼きた まごおろしソースかけ	745	○	とうふ ぶたにくあ 豆腐 わかめ 豚肉 厚 つや たまご 焼き卵	わかめ ねぎ きゃべつ もやし たまねぎ マン にんにく だいこん 大根	こめ むぎ 米 麦 でんぷん さ とう糖
25日	水	わかめごはん いもさんごじる なんばんづ からし あ 芋団子汁 さば南蛮漬け 辛子とえ	844	○	わかめ しらす とうりにくあぶらあ さば 鶏肉 油揚げ	わかめ だいこんじんじん しょうしいたけ いも 大根 人参 ほうれん草 椎茸 ピーマン たまねぎ 玉葱 きゃべつ もやし	こめ むぎいんげん 米 麦 芋団子 でんぷ ん あ あぶら 揚げ油 砂糖
26日	木	ごはん ほうとう汁 ちくわ いそべあ ちくわ磯辺揚げ ツナサ ラダ	842	○	とりにく 鶏肉 ちくわ ツナ	かぼちゃにんじんごぼう だいこんしいたけねぎ 南瓜 人参 牛蒡 大根 椎茸 葱 きゃべつ コーン	こめ むぎいんげん 米 麦 南瓜 わんたん 天 ぷら粉 あ あぶら 揚げ油 コーン マヨネ ーズ
27日	金	チキンと野菜のパスタ やさい 白花豆のフライ 寄 贈アイス クールレモン	943	○	とりにく 鶏肉 チーズ	きゃべつ しいたけたまねぎ 椎茸 玉葱 ピーマン にんにく しらなまめ 白花豆 レモン	スパゲティーめん めん オリーブ油 小麦 むぎこ あ あぶら 粉 パン粉 揚げ油 栄養
30日	月	ごはん みそしる あつあ 味噌汁 厚揚げコロコロカレー炒 め ポテトサラダ	753	○	あつあ ぶたにく 厚揚げ 豚肉 ツナ ヨー グルト	きゃべつ にんじん 人参 ピーマン 玉葱 葱 にんにく じゃがいも 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも マヨネーズ
31日	火	バターロール ポトフ カレードリア わか めサラダ	807	○	ウインナー とうにゅう 豆乳 チーズ わかめ	きゃべつ たまねぎにんじん 玉葱 人参 ブロッコリー わかめ パプリカ コーン	バターロール じゃがいも すくき う 小麦粉 バター コーン

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
1日	水	ごはん 白玉団子汁 豚肉と野菜の塩麴炒め 胡麻風味サラダ	786	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ 豚肉 ツナ	ほうれん草 椎茸 葱 きゃべつ もやし たまねぎ にんじん 人参 ビーマン にんにく ブロッコリー コーン	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ごま
2日	木	ごはん 塩味とん汁 カレー味炒り豆腐 梅おかかかえ	806	○	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 こんにやく 鶏肉 かつおぶし 鰹節	じゃがいも にんにく 人参 葱 生姜 こんにやく 大根 竹の子 ミックスベジタブル たまねぎ にんにく もやし 小松菜 梅	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも カレー ルウ
3日	金	小松菜と鶏肉のスープうどん 牛蒡と豆の甘辛揚げ 果物 パナナ	721	○	とりにく あぶらあ だいず 鶏肉 油揚げ 大豆	こまつな しょうが たまねぎ しいたけ ごぼう 小松菜 生姜 玉葱 椎茸 牛蒡 パナナ	ふくろ 袋入りうどん でんぶん あ 揚げ油 あぶらさとう 砂糖 ごま パナナ
6日	月	コーンピラフ 白花豆のマカロニシチュー カップオムレツ	853	○	ハム 鶏肉 ウインナー 粉 チーズ	コーン ミックスベジタブル たまねぎ ほうれん草 にんじん しろはなまめ しょうが 人参 白花豆 ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 バター マカロニ 小麦粉 しろはなまめ 白花豆 バター パン粉
7日	火	ごはん 中華風スープ アスパラ入り鶏肉の中華炒め 大根とツナのサラダ	775	○	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 ツナ	にんにく 人参 青梗菜 白菜 玉葱 アスパラ 竹の子 にんにく 生姜 大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 米 麦 でんぶん あ 揚げ油 コーン ごまドレッシング
8日	水	ごはん 味噌汁 和風メンチカツ もやしお浸し	973	○	あぶらあ ぎゅうにぶたにく 油揚げ 牛肉 豚肉 すりみ 卵 ひじき 鰹節	ちんげんさい にんじん 青梗菜 人参 ひじき たまねぎ にんじん もやし	こめ むぎ 米 麦 パン粉 揚げ油 さとう 砂糖
9日	木	枝豆ごはん スンドゥブチゲ 肉しゅうまい もやしナムル	768	○	えだまめ ぎゅうにぶたにく 枝豆 牛肉 豆腐 あさり うずら卵 肉しゅうまい わかめ 昆布	きゃべつ 椎茸 にら もやし わかめ	こめ むぎ 米 麦 トック ごま油 ごま
10日	金	サンマー麺 肉まん風蒸しパン ベビーチーズ	723	○	ぶたにく 豚肉 チーズ	もやし たまねぎ しょうが 人参 玉葱 白菜 人参 にら きくらげ にんにく しょうが 竹の子 椎茸	ふくろ 袋入りラーメン 蒸しパン ミックス 砂糖
13日	月	ごはん じゃがいもの汁物 厚揚げと豚肉の味噌炒め 酢の物	802	○	ぶたにく 豚肉 こんにやく 厚揚げ わかめ 糸かまぼこ	じゃがいも こんにやく 小松菜 ビーマン 竹の子 にんじん しょうが 人参 切干大根 わかめ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも でんぶん 砂糖
14日	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の薬味ソースがけ 海苔かえ	862	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ 鶏肉 のり	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが 人参 玉葱 椎茸 葱 生姜 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 でんぶん あ 揚げ油 あぶらさとう 砂糖
15日	水	タコライス風 ミネストローネ 牛蒡と枝豆のカレー風味サラダ	902	○	ぶたにく 豚肉 チーズ ベーコン あさり えだまめ 枝豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 ビーマン ピーンズミックス にんにく じゃがいも セロリ トマト ブロッコリー 牛蒡 枝豆	こめ むぎ 米 麦 ピーンズミックス マヨネーズ
16日	木	ソーススパゲティー あさりのカリッとサラダ ソールヨーグルト	736	○	ぶたにく 豚肉 あさり ソールヨーグルト	きゃべつ ビーマン たまねぎ にんじん しいたけ しょうが 人参 玉葱 椎茸 生姜 パプリカ 小松菜	スパゲティー オリーブ油 でんぶん こめ むぎ 小麦粉 揚げ油 胡麻ドレッシング
17日	金	ハンバーグカレー ほうれん草サラダ フルーツポンチ	896	○	とりにく だいず 鶏肉 大豆 ハンバーグ	じゃがいも にんにく 人参 玉葱 にんにく しょうが ほうれん草 きゃべつ コーン 夏みかん缶 洋梨缶 桃缶 パナナ	こめ むぎ 米 麦 カールウ 胡麻ドレッシング パナナ
20日	月	小松菜入りチャーハン ロウペンタン ひじき春巻き	771	○	ぶたにく 豚肉 ひじき 春巻き	こまつな 小松菜 コーン にんにく しょうが 小松菜 ほうれん草 玉葱 椎茸 人参 ひじき	こめ むぎ 米 麦 コーン でんぶん あ 揚げ油
21日	火	ごはん 根菜と豚肉のすまし汁 シイラ竜田揚げ きゃべつの味噌サラダ	727	○	ぶたにく 豚肉 しいら わかめ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 牛蒡 人参 椎茸 葱 かぶ しょうが 生姜 きゃべつ もやし わかめ	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 でんぶん あ 揚げ油 こめ 砂糖 ごま油
22日	水	ごはん 味噌汁 筑前煮 ささみ納豆かえ	792	○	とうふ 豆腐 がんもどき こんにやく 鶏肉 納豆	なめこ わかめ 牛蒡 人参 竹の子 こんにやく しいたけ 椎茸 いんげん	こめ むぎ 米 麦 砂糖 ごま
23日	木	ごはん かきたまスープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	818	○	たまご ぶたにく だいず 卵 鶏肉 大豆	ほうれん草 椎茸 人参 玉葱 ビーマン しめじ にんにく トマト ミックスベジタブル パプリカ	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 揚げ油 マカロニ マヨネーズ
24日	金	クリームパスタ 小松菜とベーコンのサラダ 果物 夏みかん缶	815	○	ベーコン 豆乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ しょうが ほうれん草 しめじ 椎茸 小松菜 もやし コーン 夏みかん缶	スパゲティー オリーブ油 こめ むぎ 小麦粉 バター 米サラダ油
27日	月	すき焼き風丼 具だくさん味噌汁 ブロッコリー胡麻かえ	719	○	ぶたにくしらたき 豚肉 白滝 高野豆腐 厚揚げ	はくさい しらたき たまねぎ にんじん 白菜 白滝 玉葱 人参 グリンピース 椎茸 ほうれん草 ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 砂糖 ごま
28日	火	昆布入り炊き込みご飯 ソーキ汁 きゃべつのチャンプル もずく酢	776	○	とりにく 鶏肉 ひじき 油揚げ 昆布 豚肉 豆腐 卵 鰹節 もずく 糸かまぼこ	たけ こ にんじん 竹の子 人参 ひじき 昆布 葱 椎茸 きゅうり 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 砂糖
29日	水	ごはん 豆乳汁 つみれ甘酢炒め なめたけかえ	780	○	あつあ ぶたにくとうにゅう 厚揚げ 豚肉 豆乳 いわし つみれ	ちんげんさい にんじん たまねぎ 青梗菜 人参 玉葱 ビーマン もやし えのき茸	こめ むぎ 米 麦 揚げ油 でんぶん
30日	木	ジャンバラヤライス風 野菜スープ 豆腐グラタン	811	○	とりにく ぶたにくとうふ 鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン 豆乳 チーズ	トマト セロリ たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゃべつ にんじん 人参 じゃがいも	こめ むぎ 米 麦 オリーブ油 じゃがいも こめ 小麦粉 バター 米サラダ油

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	金	わふう ひ 和風冷やしラーメン ジャーマンポテト なめらかプリン	800	○	ハム ベーコン	きゅうり にんじん 胡瓜 もやし 人参 コーン じゃが いも たまねぎ 玉葱	ちゅうかめん あぶら 中華麺 ごま油 ごま あ あぶら 揚げ油 バター プリ ンベース
4日	月	ごはん こんさい 根菜とベーコンの味噌汁 キ ムチ炒め しらすあえ	802	○	ベーコン あつあ ぶたにく 厚揚げ 豚肉 しらす	かぶ じゃがいも ごぼう にんじん べつ たまねぎ ピーマン しいたけ 椎茸	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも ごま
5日	火	ごはん かきたま汁 たら味噌マヨ ネーズ焼き かぶそぼろ煮 味付けの り	758	○	たまご豆腐 たら あぶらあ 卵 豆腐 たら 油揚げ とりく 鶏肉 のり	たまねぎしいたけ にんじんしょうが 玉葱 椎茸 かぶ 人参 生姜 のり	こめ むぎ 米 麦 でんぷん マ ネーズ 砂糖
6日	水	みそ どん 味噌カツ丼 もずくの汁物 お浸し	857	○	ぶたにく とうふ かつお 豚肉 もずく 豆腐 鰹節	きやべつ もずく しいたけにんじんねぎ やし	こめ むぎこむぎこ 米 麦 小麦粉 パン こ あ あぶら 粉 揚げ油 砂糖 ご ま
7日	木	ちらしずし そうめん汁 はんぺん チーズ揚げ 元気ヨーグルト	797	○	いと 糸かまぼこ ひじき きんしたまご えだまめ 枝豆 のり なたと わかめ はんぺん チーズ ヨーグルト	たけ こ ごぼう にんじん しいたけ 竹の子 牛蒡 人参 ひじき 椎茸 かんぴょう えだまめ 枝豆 のり みつば わ かめ	こめ さとう 米 砂糖 そうめん てん こ あ あぶら 天ぷら粉 揚げ油
8日	金	チキンと夏野菜のパスタ わかめサラダ くだもの 果物 メロン	752	○	とりく 鶏肉 チーズ わかめ	たまねぎ スッキーニ 玉葱 ピーマン にんにく ト ト わかめ きやべつ パプリカ コーン メ ロン	スパゲティ オリー ブ油 小麦粉 ごま あぶら 油
11日	月	ひ にく なつとう 挽き肉と納豆のスーパカレー 高野豆 腐カリカリサラダ はちみつレモンゼ リー	856	○	ぶたにく とうふ とうふ 豚肉 納豆 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ じゃがいも 人参 ピーマン 玉葱 にんにく しょうが 生姜 きやべつ き ぼ 切り干し だいこん 大根 わかめ レモン	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも あ あぶら 揚げ油 カレールウ ゼ リー
12日	火	ピザトースト ニョッキのトマトクリーム に煮 蒸し鶏サラダ	706	○	ベーコン チーズ とりく とうにゅう 豆乳 ささみ水煮	たまねぎ 玉葱 ピーマン ブロッコリー にんじん トマト きやべつ きゅうり パプリカ	スライスパン バター こむぎこ 小麦粉 オリーブ油 あぶら ごま
13日	水	ごはん とりだんご 鶏団子汁 いわし南蛮漬け のり あ 海苔和え	783	○	とりだんご 鶏団子 いわし のり	そう しいたけにんじんしょうが だいこ ほうれん草 椎茸 人参 生姜 大根 ピーマン こまつな 小松菜 もやし のり	こめ むぎ 米 麦 でんぷん あ 揚げ油 砂糖
14日	木	ごはん みそする 味噌汁 ジンギスカン ほし パスタサラダ 星の	841	○	とうふ 豆腐 わかめ ようにく みずに えだまめ 羊肉 ささ み水煮 枝豆 ヨーグルト	なめこ わかめ きやべつ もやし にんじんたまねぎ 人参 きゅうり えだまめ 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 枝豆	こめ むぎ 米 麦 きびパスタ ご ま
15日	金	サラダそうめん チーズフォンデュコ ロッケ くだもの 果物 メロン	753	○	ツナ きんしたまごあぶらあ 鶏肉 油揚げ チーズフォンデュコロッケ	きやべつ パプリカ もやし わかめ メ ロン	そうめん オリーブ油 あ あぶら 揚げ油
18日	月	うみ ひ 海の日					
19日	火	ごはん いわしのつみれ汁 厚揚げと ぶたにく いた もの 豚肉の炒め物 ブロッコリーサラダ	868	○	いわしつみれ とうふ し らたあ 豆腐 白 滝 厚揚げ 豚肉	だいこんねぎ にんじんしらたき 大根 葱 人参 白滝 きやべつ 玉 まねぎ しいたけ 葱 ピーマン 椎茸 にんにく ブロッコリー コーン	こめ むぎ 米 麦 マヨネーズ
20日	水	ビビンバ どん とうふ 豆腐の中華スープ き ぼ だいこん 干し大根ナムル	740	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 ハム	めんま ねぎ にんにく しょうが そう 葱 にんにく 生姜 ほうれ ん草 もやし 人参 なら 椎茸 切り ぼ だいこんきゅうり 干し大根 胡瓜	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 でん ぷん ごま
21日	木	ごはん ほうれん草スープ タンドリー チキン あ 揚げなすサラダ 味付けのり	824	○	ベーコン とりく 鶏肉 ヨーグル ト のり	そう たまねぎにんじん ほうれん草 玉葱 人参 にんにく なす パプリカ おおば 大葉 のり	こめ むぎ あ あぶら 米 麦 揚げ油 砂 とう 糖
22日	金	ジャージャーめん ひじきと野菜の胡麻 いた くだもの 炒め 果物 すいか	760	○	ぶたにく 豚肉 ひじき	たけ こ ねぎ しいたけ 竹の子 葱 椎茸 にんにく しょうが ちんげんさい にんじん しいたけ 青梗菜 もやし ひじき 人参 すい か	うどん ごま油 ごま さとう 砂糖

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	木	まーぼーとうふ、どん たまご 麻婆豆腐丼 卵とトマトのスープ ラーメンサラダ	834	○	とうふ ぶたにく たまごとりにく わかめ 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 わかめ	しいたけ ねぎ 椎茸 葱 にんにく しょうが 生薑 グリンピース トマト たまねぎ 玉葱 モロヘイヤ わかめ きゅうり 胡瓜 コーン にんじん 人参	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ごま油 中華 あぶらちゆう 麵 ごま
19日	金	チキンと夏野菜のパスタ 果物 すいか ベビー チーズ	770	○	とりにく チーズ 鶏肉 チーズ	ズッキーニ たまねぎ 玉葱 ピーマン にんにく トマト す いか	スパゲティー オリーブ油 小麦 あぶらむぎ 粉
22日	月	びちく まい ひじょうしよく きゅうり 備蓄アルファ米 非常食レトルトカレー 胡瓜ナ ムル 備蓄ビスコ	670	○	ひじょうしよく こんぶ 非常食レトルトカレー 昆布	きゅうり こんぶ 胡瓜 昆布	アルファ米 ごま油 ごま 備蓄 まい あぶら びちく ビスコ
23日	火	ごはん ちゅうかふう 中華風コーンスープ チンジャオロース ちゅうかふう 中華風サラダ	811	○	たまごぶたにく 卵 豚肉 ハム わかめ	コーン たまねぎ にんじん しいたけ しょうが 玉葱 人参 椎茸 生薑 にんにく たけ のこ 子 ピーマン パプリカ もやし きゅうり 胡瓜 わかめ	こめ むぎ 米 麦 コーン でんぷん ごま
24日	水	ガーリックピラフ やさい 野菜スープ にしんマリネ ラタ トウイユ	837	○	ベーコン ぶたにく 豚肉 にしんフライ とりにく 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん 玉葱 人参 かぶ パプリカ ピーマン なす ズッキーニ トマト	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ごま油 ごま あぶら
25日	木	ごはん ほうれん草の中華スープ まーぼー 麻婆なす も やしのナムル	761	○	ぶたにく とうふ こんぶ 豚肉 豆腐 わかめ 昆布	ほうれん草 にんじん しいたけ ねぎ 人参 コーン 椎茸 葱 ピーマン たまねぎしょうが 玉葱 生薑 なす にんにく もやし わかめ こんぶ 昆布	こめ むぎ 米 麦 でんぷん コーン 揚げ油 あぶら ごま油 ごま
26日	金	ひ なつどう いそべ あ 冷やし納豆うどん ちくわ磯辺揚げ チーズデ ザート鉄人アップル	802	○	とりにく きんし たまごなつどう 鶏肉 錦糸卵 納豆 わかめ ち くわ チーズ	きゅうり 胡瓜 もやし わかめ あお 青のり りんご	うどん ごま油 天ぷら粉 揚げ あぶら 油
29日	月	ガパオライス き ぼ だいこん 切り干し大根スープ タイ風春雨 ふうはるさめ サラダ(ヤムウンセン) 果物 バナナ	817	○	ぶたにく とりにく ぶた 豚肉 鶏肉 豚レバー	たまねぎ 玉葱 ピーマン パプリカ エリンギ にんじん 人参 バジル 切り干 し大根 椎茸 ほうれん草 しょう 胡瓜 レモン にんにく きゅうり バナナ	こめ むぎ はるさめ さとう 米 麦 春雨 砂糖 パナナ
30日	火	いわしのかば焼き丼 かぶの汁物 きゃべつの みそ 味噌サラダ	861	○	きんし たまご ぶたにく いわし 錦糸卵 のり 豚肉 こ んにやく わかめ	のり かぶ こんにやく にんじん 人参 きゃべつ わかめ	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 揚げ油 砂糖 あぶら ごま ごま油
31日	水	とうきびごはん ぶたじる なつやさい てん きゅうり ちゆ 華漬け	839	○	ぶたにく とうふ こんにやく とりにく 豚肉 豆腐 こんにやく 鶏肉	とうもろこし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 人参 牛蒡 大根 玉葱 ジャガイ モ しょうが 生薑 なす ピーマン かぼちゃ きゅうり 南瓜 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 とうもろこし じゃがいも 南 か 瓜 天ぷら粉 揚げ油 ごま油 ぼちやん こ あ あぶら あぶら 瓜 天ぷら粉 揚げ油 ごま油

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	木	ごはん 豆乳汁 黒豆さつま揚げ カレー にく 肉じゃが	863	○	あつあ 厚揚げ くらまめ 黒豆さつま揚げ ぶたにく しらたき 豚肉 白滝	ちんげんさい たまねぎ にんじん 青梗菜 玉葱 人参 じゃがいも 白 滝 いんげん	ごはん 揚げ油 じゃ がいも
2日	金	わふう ひ 和風冷やしラーメン 揚げいも 果物 す いか	824	○	ハム スキムミルク	きゅうり 胡瓜 もやし 人参 コーン じゃが いも すいか	ちゅうかめん 中華麺 ごま じゃがいも ホットケーキミックス あぶら 揚げ油
5日	月	なつやさい 夏野菜カレー ビーンズサラダ 温州みか んゼリー	829	○	ぶたにく えだまめ 豚肉 枝豆 チーズ	たまねぎにんじんかぼちゃ 玉葱 人参 南瓜 なす ピーマン 生姜 に んにく トマト 胡瓜 パプリカ みかん	こめ むぎ 米 麦 カレーウ 南瓜 フレンチ ドレッシング セリー
6日	火	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 酢のもの チーズ納豆和え	789	○	あつあ 厚揚げ ぶたにくとうふ しらたき 豆腐 白滝 わかめ ちくわ 納豆 チーズ	こまつな しらたきほくさいたまねぎ だけになんじん 小松菜 白滝 白菜 玉葱 えのき茸 人参 いん げん 胡瓜 切り干し大根 わかめ	こめ むぎ 米 麦 砂糖
7日	水	ごはん 南瓜と豚肉の味噌汁 たらのパ ン粉焼き 金平ごぼう	802	○	あつあ 厚揚げ ぶたにく とりにく 豚肉 たら 鶏肉 チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう 南瓜 玉葱 人参 椎茸 牛蒡 ピーマ ン しめじ	こめ むぎ 米 麦 南瓜 パン粉 ごま
8日	木	ごはん 白玉団子汁 鶏肉ピカタ ブロッコ リー和風サラダ 手作りふりかけ	900	○	とりにく あぶらあ たまご 鶏肉 油揚げ 卵 チーズ かつおぶし 鰹節 しらす あおのり	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 大根 人参 牛蒡 椎茸 葱 ブロッコ リー あおのり	こめ むぎ 米 麦 しらたま こむぎ 粉 ごま油 ごま
9日	金	まーぼや 麻婆焼きそば 蒸し鶏サラダ 果物 メロ ン	706	○	とうふ ぶたにく とりにく 豆腐 豚肉 鶏肉	しいたけ ねぎ 椎茸 葱 にんにく しょうが 生姜 グリンピース きやべつ 胡瓜 パプリカ メロン	ちゅうかめん 中華麺 砂糖 でんぷん ご ま油 オリーブ油 ごま
12日	月	コーンピラフ ポトフ ラザニア風	864	○	ハム ウィナー ミートソース ミートトップ 豆乳 チーズ	コーン たまねぎ 玉葱 かぶ じゃがいも 人 参 ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 バター コーン じゃがい も わんたん こむぎ粉
13日	火	ごはん 中華風団子スープ 回鍋肉 もや しのナムル	772	○	とりにく ぶたにく とりにく 鶏肉 豚肉 きくらげ 昆 布 わかめ	しいたけにんじん しょうが 椎茸 人参 にら 生姜 きやべつ にんに く ピーマン たまねぎ きくらげ もやし わかめ	こめ むぎ 米 麦 しらたま でんぷ ん ごま
14日	水	シモントースト ブラウンシュュー 小松菜とベーコン のサラダ ソフトヨーグルト	827	○	ぎゅうにく 牛肉 ベーコン ソフトヨーグ ルト	にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 玉葱 人参 プ ロッコリー トマト 小松菜 もやし コーン	かくしよく 角食 バター 砂糖 じゃがいも ハ ヤシルウ ベンジャマルウ コーン
15日	木	ごはん 青菜汁 たら胡麻味噌焼き 大 いこんぶたにく いた に 根と豚肉の炒め煮	818	○	いと 糸かまぼこ たら 豚肉 厚揚 げ こんにやく	こまつな しいたけ 小松菜 椎茸 にんにく だいこん にんじん こんになく しょうが 生姜 いんげん	こめ むぎ 米 麦 砂糖 ごま
16日	金	ぶたにく みそ 豚肉の味噌トマトソーススパゲティー 青 のりポテト 果物 メロン	775	○	ぶたにく 豚肉 あおのり	たまねぎ 玉葱 エリンギ ピーマン トマト じゃがい も あおのり メロン	スパゲティー オリーブ油 じゃがいも 揚げ油
19日	月	けいろう ひ 敬老の日					
20日	火	ツナ 炊き込みごはん けんちん汁 ちく わ磯辺揚げ 切り干し大根とハムの和え物	801		とうふ あぶらあ ツナ 豆腐 油揚げ こん になく ちくわ ハム	なめたけ じゃがいも こんにやく だいこんにんじん ほうねぎき ぼ だいこん しょうり 旁 葱 切り干し大根 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも てん 粉 揚げ油 オリーブ油 ごま
21日	水	わかめごはん すりみ団子汁 たまご豆 腐 ひじきと大豆の炒め煮	798	○	わかめ しらす やさい 野菜ミックスボール 白滝 豆腐 卵 豆乳 鶏肉 糸かまぼこ ひじ き 大豆 油揚げ	ねぎだいこんにんじんらたきしいたけしょうがたけ わかめ 葱 大根 人参 白滝 椎茸 生姜 竹の こ ほうれん草 ひじき ピーマン	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 砂糖
22日	木	しょうゆ 醤油ラーメン チーズポテト焼き ブルー ベリーゼリー	801	○	ぶたにく いた 豚肉 糸かまぼこ チーズ	きやべつ もやし たまねぎにんじん ねぎ にんにく しょうが 生姜 じゃがいも ブルーベリー	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ じゃが いも バター 砂糖 セリー
23日	金	しゅうぶん ひ 秋分の日					
26日	月	ごはん じゃがいもの汁物 厚揚げと豚肉 の味噌炒め ブロッコリー胡麻和え	812	○	ぶたにく こんにやく あつあ 豚肉 こんにやく 厚揚げ	じゃがいも こんにやく ねぎ たけ こ にんじん ピーマン しょうが 生姜 にんにく ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも ごま あぶら でんぷん ごま
27日	火	ごはん 白菜とベーコンのスープ ミートローフ わかめサラダ はちみつレモンゼリー	895	○	ベーコン ぶたにくぎゅうにく 豚肉 牛肉 スキムミルク たまご たまご わかめ 卵 うずら卵	はくさいにんじんたまねぎしいたけ しょうが 白菜 人参 玉葱 椎茸 にんにく 生姜 じゃが いも わかめ きやべつ パプリカ コーン レモン	こめ むぎ 米 麦 パン粉 じゃがいも オリーブ あぶら あぶら 油 ごま油 コーン セリー
28日	水	ソースかつ丼 味噌汁 もやしのお浸し	854	○	ぶたにくあつあ かつおぶし 豚肉 厚揚げ 鰹節	きやべつ ちんげんさい 青梗菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 パン 粉 揚げ油 砂糖
29日	木	わふう 和風きのこスパゲティー 豆腐ドーナツツ きゅうりちゅうが 胡瓜中華漬け	784	○	ぶたにく 豚肉 あさり のり 豆腐 スキムミルク きなこ	たまねぎ 玉葱 ピーマン しめじ エリンギ 椎茸 のり きゅうり 胡瓜	スパゲティー バター ホットケーキミ ックス 揚げ油 砂糖
30日	金	がっきかんきゅうぎょうひ 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 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
3日	月	ごはん さつま汁 シイラから揚げ 大根 といかの煮物	819	○	豆腐 豚肉 こんにやく シイラ いか	さつまいも こんにやく 人参 葱 生 姜 にんにく 大根 いんげん	こめ むぎ 米 麦 さつまいも でん ぷん 小麦粉 揚げ油
4日	火	ごはん 味噌汁 肉しゅうまい 肉野菜炒 め	755	○	豆腐 わかめ 豚肉 肉 しゅうまい	わかめ 葱 きゃべつ もやし 玉葱 人参 ピーマン にんにく	こめ むぎ 米 麦
5日	水	ごはん 小松菜スープ ポークソテーおろし ソース ごぼうサラダ	768	○	豆腐 とり肉 豚肉	こまつな にんじんだいこんごぼう きゅうり 小松菜 人参 大根 牛蒡 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 でんぷん さ とう糖 マヨネーズ ごま 胡麻
6日	木	ごはん けんちん汁 厚揚げと豚肉の味 噌炒め ごま和え 味付きのり	810	○	豆腐 油揚げ こんにやく 厚揚げ 豚肉 のり	じゃがいも だいこんにんじんごぼう ねぎピーマン たけ こ しょうが 小松菜 もやし のり	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも ごま
7日	金	ソース焼きそば ごま風味サラダ ソフトヨーグ ルト	729	○	豚肉 ツナ ソフトヨーグルト	きゃべつ もやし 人参 椎茸 ほう れん草 コーン	ちゅうかめん 中華麺 コーン ドレッシ ング ごま
10日	月	スポーツの日					
11日	火	発芽玄米入りごはん ハヤシライス ブロッ コリー和風サラダ はちみつレモンゼリー	859	○	豚肉 大豆 鰹節	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 エリンギ にんにく トマト ピーマン ブロッコリー レモン	こめ むぎ はつがげんまい 米 麦 発芽玄米 ハ ヤシレーク ゼリー
12日	水	ごはん すりみ汁 五目豆腐 辛子とえ	693	○	すりみ 豆腐 豚肉 あさ り うずら卵 わかめ	ごぼうしいたけさけのこにんじんたまねぎ 牛蒡 椎茸 白菜 葱 人参 竹の子 玉葱 ピー マン にんにく しょうが きゃべつ もやし わかめ	こめ むぎ 米 麦 でんぷん
13日	木	ピザトースト コーンシチュー イタリアン サラダ	748	○	ベーコン チーズ 豆乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん 玉葱 ピーマン コーン じゃがいも 人参 きゃべつ 胡瓜 パプリカ	かくしよく 角食 ハター コーン じゃがい も 小麦粉 ドレッシング
14日	金	おやこ 親子うどん お浸し りんご春巻き	717	○	たまご 鶏肉 鰹節	ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 葱 こまつな 小松菜 もやし りんご	うどん でんぷん バター はるま かわあ あぶら 春巻きの皮 揚げ油
17日	月	ごはん 野菜とベーコンの味噌汁 焼きコ ロッケ れんこんの炒め物 のり佃煮	782	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 こんにやく 鰹節 のり	きゃべつ 人参 椎茸 じゃがいも 玉葱 ほうれん草 れんこん こんにやく のり	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも バター パン粉
18日	火	ごはん おやこ たまご 鯖味噌煮 お浸し	743	○	とりにく たまご かつおぶし 鶏肉 卵 鯖 鰹節	しいたけねぎしょうが こまつな 椎茸 葱 生姜 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 でんぷん さ とう糖
19日	水	さつまいもごはん とうもろ汁 厚焼き卵お ろしがけ 筑前煮	785	○	あぶらあ とりにく 油揚げ 鶏肉 がんもどき あつや たまご 厚焼き卵	さつまいも ほうれん草 人参 椎茸 葱 ごぼう たけ こ 牛蒡 竹の子 こんにやく いんげん だいこん 大根	こめ むぎ 米 麦 ごま さつまいも さとう糖
20日	木	ツナピラフ ミネストローネ かぼちゃの チーズ焼き あさりのカリッとサラダ	804	○	ツナ ウィナー ミートツップ チ ーズ あさり	にんじたまねぎ 人参 玉葱 ピーマン セロリ にんにく 生姜 トマト プ ローリー かぼちゃ しめじ きゃべつ パプリカ 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 ハター 星の pasta かぼちゃ 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ドレッシ ング
21日	金	ちゃんぽん風塩ラーメン コールスローサ ラダ 果物 梨	744	○	いか 豚肉 糸かまぼこ あさり	きゃべつ もやし ピーマン コーン 梨	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ マヨネーズ
24日	月	三色丼 じゃがいもの汁物 ひじき胡麻和 え	827	○	とりにくとうふ たまご 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 こん にやく ひじき	しょうが ほうれん草 じゃがいも こんにやく ねぎ ひじき たまねぎ きゃべつ コーン 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも ごま さとう糖
25日	火	ごはん 根菜のごま風味汁 ぶりてり焼き きゃべつの塩昆布和え	814	○	豚肉 こんにやく ぶり 昆 布	かぶ こんにやく 人参 葱 生姜 きゃべつ 昆布	こめ むぎ 米 麦 でんぷん さ とう糖
26日	水	ごはん 味噌汁 和風メンチカツ 切り干 し大根パリパリサラダ	982	○	あぶらあ ぎゅうにふたにく 油揚げ 牛肉 豚肉 すり み 卵 ひじき	もやし 人参 ひじき 玉葱 切り干し だいこんきゅうり 大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら 揚げ油 コーン
27日	木	わかめごはん 芋煮汁 豆腐ステーキ し らす和え	789	○	しらす わかめ 牛肉 こん にやく 豆腐 ベーコン	わかめ ほうれん草 人参 牛蒡 こんにやく 舞茸 葱 にんにく えのき茸 椎茸 エリンギ ピーマン 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 里芋 小麦粉 バター ごま でんぷん
28日	金	きのこスパゲティー ブロッコリーサラダ あんのみ 安納芋ムース	738	○	豚肉 チーズ	たまねぎ しめじ しいたけ こまつな 玉葱 椎茸 小松菜 パプリカ ブロッ コリー コーン 人参 安納芋	スパゲティー オリーブ油 フレンチド レッシング 安納芋ムース
31日	月	チキン味噌かつ丼 なめこ汁 梅おかか 和え	789	○	とりにく とうふ かつおぶし 鶏肉 豆腐 鰹節	きゃべつ なめこ 葱 ブロッコリー 人 参 梅	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚 げ油 胡麻 さとう糖

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
1日	火	ごはん かきたま汁 たらの味噌マヨネー や き ぼ だいこん だいず に ズ焼き 切り干し大根と大豆の煮もの	750	○	たまごあつあ 卵 厚揚げ たら だいず あぶらあ 油揚げ	たまねぎ にんにく 玉葱 人参 ほうれん草 椎茸 切り ぼ だいこん 干し大根	こめ むぎ 米 麦 でんぷん マ ネース
2日	水	たまねぎ あ どん とうにゅう 玉葱のかき揚げ丼 豆乳汁 もやしのお ひた 浸し	812	○	ハム いか あつあ ぶたにく とうにゅうかつおぶし 豚肉 豆乳 鰹節	たまねぎ さつまいも にんにくだいこんしょうが 玉葱 さつまいも 人参 大根 生姜 ちんげんさい 青梗菜 もやし	こめ むぎ てん こ あ 米 麦 天ぷら粉 揚 あぶら げ油
3日	木	ぶんか ひ 文化の日		△			
4日	金	あんかけ焼きそば しょうるんぼうとうにゅう 小籠包 豆乳パンナ コッタ	758	○	ぶたにく 豚肉 あさり うずらたまご しょうるんぼうとうにゅう 小籠包 豆乳	たまねぎ にんにく はくさい 玉葱 人参 白菜 もやし 竹の子 しいたけ 椎茸 にんにく 生姜	ちゅうかめん 中華麺 でんぷん さとう 砂糖 パンナコッタ
7日	月	おやこどん しらたまんごじる 親子丼 白玉団子汁 しらす和え	869	○	とりにく こうやとうふ いた 鶏肉 高野豆腐 糸かまぼこ たまごあぶらあ 卵 油揚げ しらす	たまねぎ にんにく はくさい 玉葱 椎茸 グリンピース 大根 人参 牛蒡 葱 こまつな 小松菜 きゃべつ	こめ むぎさとう 米 麦 砂糖 でんぷん し あぶら 白玉団子 ごま ごま油
8日	火	ごはん あさりと豆腐のスープ ほういこーろー はくさい いた 白菜と糸かまぼこの和えもの	720	○	こうやとうふ ぶたにく あさり 高野豆腐 豚肉 きく いた らげ 糸かまぼこ わかめ	みずなこんじん たまねぎしょうが 水菜 人参 きゃべつ 玉葱 生姜 にんにく ビー マン きくらげ はくさい 白菜 もやし わかめ	こめ むぎ 米 麦 でんぷん さ さ とう 糖
9日	水	ごはん きのこ汁 いわし甘酢がけ きゃ べつ味噌サラダ	745	○	いわし わかめ	なめこ えのき茸 とうみょういこたまねぎしょうが だいこん 人参 豆腐 大根 玉葱 人参 ピーマン きゃべつ もやし わかめ	こめ むぎ 米 麦 でんぷん あ あぶら 油 砂糖 胡麻
10日	木	ごはん いわしのつみれ汁 厚揚げのそ ぼろ煮 あさりのカリッとサラダ	777	○	いわしつみれ こうやとうふ し 高野豆腐 白 らたあつあ とりにく 滝 厚揚げ 鶏肉 あさり	ねぎだいこんにんにくたきしいたけ 葱 大根 人参 白滝 椎茸 いんげん 生姜 きゃべつ パプリカ きゅうり 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 でんぷん あ あぶら ごま 胡麻ドレッシング
11日	金	クリームスパゲティー ブロッコリー和風 サラダ 焼きリンゴ	856	○	ベーコン とうにゅう スキムミルク 鰹節	たまねぎ こまつな しいたけ 玉葱 小松菜 しめじ 椎茸 ブロッ コリー りんご	スパゲティー オリーブ油 小 むぎ 麦粉 バター 砂糖
14日	月	キムタクごはん 具だくさん味噌汁 とかち だいず 大豆コロッケ のり和え	779	○	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ こんにやく だいず 大豆コロッケ のり	なんぼろ 南幌キャベツキムチ つば漬け こんにやく ほ うれん草 人参 椎茸 きゃべつ のり	こめ むぎ 米 麦 ごま油 揚げ あぶら 油
15日	火	はこだなう どん みそじる かぼちゃ 函館風ぶりたれカツ丼 味噌汁 南瓜サ ラダ	993	○	とうふ 豆腐 ふのり ぶり ハム ヨーグルト	ねぎ かぼちゃ きゅうり ふのり 葱 南瓜 胡瓜 パプリカ	こめ むぎこむぎ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚 あぶら け油 砂糖 南瓜 マヨネーズ
16日	水	オレンジフレンチトースト あさりのチャウダー ブ ロッコリーカレーソテー 果物 りんご	837	○	たまご 卵 あさり ベーコン 豆乳 ぶたにく 豚肉	オレンジ たまねぎ にんにく 玉葱 人参 じゃがいも い んげん ブロッコリー 椎茸 りんご	かくしよく さとう 角食 バター 砂糖 こむぎ 小麦粉
17日	木	かんさいふう かんさいふう 関西風きつねうどん ごま和え フルーツ しらたま 白玉	734	○	とりにく いた 鶏肉 糸かまぼこ あぶらあ こんが 揚げ 昆布 油揚げ	にんにくたまねぎしいたけこんが 人参 葱 椎茸 昆布 ブロッコリー コー ン みかん缶 バイン缶 パナナ	ふくろ 袋入りゆでうどん さとう しらたま ごま 白玉団子 パナナ
18日	金	キーマカレー コールスローサラダ はち みつレモンゼリー	921	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ピーマン 人参 生姜 にんにく トマト コーン きゃべつ レモンゼリー	こめ むぎ 米 麦 カレーフレーク マ ヨネーズ ゼリー
19日	土	がっこうさい ちゅうもん べんとう た 学校祭 注文したお弁当を食べます		△			
21日	月	ふ か きゅうじつ 振り替え休日		△			
22日	火	まいぼとふ どん 麻婆豆腐丼 ほうれん草スープ わかめ サラダ	767	○	とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 ベーコン わか め	しいたけたまねぎしょうが 椎茸 葱 にんにく 生姜 グリンピース ほうれん草 たまねぎにんにく 玉葱 人参 わかめ きゃべつ パプリカ コーン	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 でんぷん あぶら コーン ごま油
23日	水	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日		△			
24日	木	ごはん ちゅうかふう 中華風コーンスープ ミートボールの あまずいた はるさめ 甘酢炒め 春雨サラダ	864	○	たまごにくだんご 卵 肉団子 わかめ ハム	たまねぎ にんにく しいたけ コーン 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 白 さい 菜 わかめ	こめ むぎ あ あぶら 米 麦 コーン 揚げ油 砂糖 でんぷん はるさめ 春雨 ごま ごま あぶら 油
25日	金	ガタタンラーメン風 手作りスイートポテト こぶくろ 小袋ごさかな	827	○	ぶたにく 豚肉 ほたて あさり な たまごこさかな と 卵 小魚	はくさい しいたけ にんにく ねぎ 白菜 ふき 椎茸 人参 葱 にんに く しょうが 生姜 さつまいも	ふくろ 袋入りゆでラーメン でんぷん ラーメン さとう ル さつまいも 砂糖 バター 生クリーム
28日	月	ピラフ ミネストローネ 豆腐グラタン ブ ロッコリーサラダ	844	○	ハム あさり ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 ベーコン 豆 うにゅう 乳 チーズ わかめ	ミックスベジタブル たまねぎ にんにく にんにく トマト いんげん ブロッコリー わかめ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも バター こむぎ 小麦粉 胡麻ドレッシング
29日	火	ごはん みそじる とりにく うまに 味噌汁 鶏肉とサツマイモの旨煮 ひた お浸し	847	○	とうふ わかめ 鶏肉 大 いづ こんにやく かつおぶし 豆 鰹節	わかめ ねぎしょうが わかめ 葱 生姜 さつまいも こんにやく にんにく 人参 ごぼう しいたけこまつな 牛蒡 ピーマン 椎茸 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 さつまいも さとう 砂糖
30日	水	ごはん すいとん汁 いわしフリッター しお やさいいた こうじの野菜炒め 塩	977	○	スキムミルク とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 い わし	にんにく しいたけ はくさい ねぎ 人参 椎茸 白菜 葱 きゃべつ も やし たまねぎ 玉葱 ピーマン にんにく	こめ むぎしらたまこむぎ 米 麦 白玉粉 小麦粉 揚 あぶら け油 オリーブ油

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。

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	からだちやうし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	木	ジュースー風炊き込みご飯 ソーキ汁 高野豆腐フライ 人参シリシリ	824	○	とりにく 鶏肉 ひじき 油揚げ もずく ぶたにく 豚肉 高野豆腐 ツナ 卵	たけ こ にんじん 竹の子 人参 ひじき もずく 葱 しいたけ しょうが にんにく 椎茸 生姜 人参	こめ むぎ わんたん こむぎこ 小麦粉 パン 粉 ごま 揚げ油
2日	金	ソース焼きそば 揚げ餃子ねぎソースか け 柿のヨーグルト和え	786	○	ぶたにく 豚肉 餃子 ヨーグルト	きやべつ もやし 人参 椎茸 葱 柿 バイン缶 パナナ レーズン	ちゅうかめんあ あぶら 中華麺 揚げ油
5日	月	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ フルーツポ ンチ	875	○	ぶたにく 豚肉 大豆 ささみ ミルク キューブ	たまねぎにんじん 玉葱 エリンギ にんにく トマト プロコリー キャ ベツ 胡瓜 ハフリカ 夏みかん缶 洋梨缶 パナナ	こめ はつが げんまい 米 芽芽玄米 ハヤシルウ ごま
6日	火	ごはん すりみ汁 たらパン粉焼き 大根 と豚肉の炒め煮	878	○	ミルクすりみ たら チーズ ぶたにく 豚肉 厚揚げ こんにやく	たまねぎ ごぼう しいたけ はくさい ねぎ にんじん 玉葱 牛蒡 椎茸 白菜 葱 人参 だいこん 大根 こんにやく いんげん	こめ むぎ こむぎ 小麦 さとう 米 小麦 パン粉 砂糖
7日	水	ごはん きやべつと豚肉の味噌汁 はんぺん チーズ揚げ 五目金平 温州みかんゼリー	811	○	あつあ ぶたにく 厚揚げ 豚肉 はんぺん チーズ ス 糸 かまぼこ	きやべつ 人参 玉葱 椎茸 牛蒡 ピーマン みかん	こめ むぎ てん 小麦 あ 米 麦 天ぷら粉 揚げ 油 せりー
8日	木	ごはん 青菜のすまし汁 豆腐ハンバー グきのソース マリネ風サラダ	759	○	ぶたにく 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 ひじき ハム	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜 人参 椎茸 玉葱 ひじき えのき茸 にんにく 大根 胡瓜	こめ むぎ 小麦 でんぶん パン粉 さとう 砂糖 オリーブ 油
9日	金	味噌 味噌ラーメン ヤーコンサラダ ミニ揚げ パン	848	○	ぶたにく 豚肉 ツナ ヨーグルト 枝豆 き なこ	もやし きやべつ たまねぎにんじん 玉葱 人参 きくらげ 葱 しょうが ねぎ きゅうり えだまめ 葱 生姜 にんにく ヤーコン 胡瓜 枝豆	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンタレ マヨネー ス さとう 砂糖 パン 揚げ油
12日	月	ごはん 八戸風せんべい汁 貝焼き味噌 いかのさっぱり和え	767	○	とりにく 鶏肉 鯖缶 ほたて 卵 いか	はくさい だいこん にんじん ごぼう 白菜 大根 人参 牛蒡 こんにやく 舞茸 葱 きやべつ セロリー 生姜	こめ むぎ 小麦 せんべい さとう 米 麦
13日	火	にく 肉そぼろ丼 ごま風味汁 きやべつの塩 おこんあ 昆布和え 元氣ヨーグルト	783	○	ぶたにく 豚肉 枝豆 こんにやく こんぶ ヨーグルト	ごぼう にんじん 牛蒡 人参 竹の子 椎茸 生姜 にんにく えだまめ 枝豆 かぶ こんにやく 葱 きやべつ こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 ごま油
14日	水	ぶた 豚キムチ丼 ふきの味噌汁 わかめサラ ダ 果物 りんご	787	○	ぶたにく 豚肉 高野豆腐 あさり わか め	もやし きやべつ 椎茸 しいたけ しょうが にく ふき わかめ ハフリカ コーン りんご	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油
15日	木	ごはん のっぺい汁 厚揚げと豚肉の炒 め物 友禅和え	843	○	あぶらあ 油揚げ こんにやく 厚揚げ ぶたにく 豚肉 ハム わかめ 錦糸卵	じゃがいも 人参 牛蒡 しめじ こんにやく ねぎ 葱 きやべつ 玉葱 ヒーマン 椎茸 大根 わかめ	こめ むぎ 小麦 じゃがいも でんぶ ん 砂糖 オリーブ 油
16日	金	カレー南蛮うどん しらす和え きなこポ テト	755	○	ぶたにく 豚肉 いわしつみれ 油揚げ しらす きなこ	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 こまつな 小松菜 もやし 人参 じゃがいも	ふく 入りゆでうどん でんぶん カ レールウ ごま じゃがいも 揚げ油 さとう 砂糖
19日	月	ごもく 五目チャーハン ローペンタン ブロッコ リーとメンマの炒め物	615	○	や ぶた ぶたにく 焼き豚 豚肉	ミックスベジタブル たまねぎ 玉葱 きくらげ はくさい ねぎ しいたけ にんじん しいたけ にんじん たけ こ 椎茸 人参 プロコリー 竹の子 (メンマ)	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 でんぶん
20日	火	ごはん 味噌汁 肉豆腐 辛子和え	777	○	たまご ぶた ぶたにく 卵 牛肉 豆腐 白滝	こまつな しらす はくさい たまねぎ 小松菜 白滝 白菜 玉葱 グリンビー ス きやべつ もやし 人参	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖
21日	水	ジャンバラヤライス ほたてのシチュー ジャーマンポテト	855	○	ウインナー 豆腐 ほたて 豆乳	トマト 玉葱 セロリ ピーマン マッシュルーム にんにく 人参 プロコリー じゃがいも	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 パター じゃがいも 揚げ油
22日	木	えだまめ 枝豆ごはん 鶏団子汁 ぶりのゆずみそ焼き セレクト南瓜団子 (みたらしor小豆あん)	838	○	えだまめ 枝豆 しらす とりにく 団子 しらたき 白滝 わかめ ぶり	みずな ごぼう 水菜 牛蒡 わかめ えのきだけ しらたき 白滝 ゆず 南瓜 小豆	こめ むぎ ゆずちや 米 麦 柚茶 かぼちゃ だんご あずき さとう 団子 小豆 砂糖
23日	金	ミートソーススパゲティー プロコリーサラダ 手作り チーズケーキ	982	○	ぶたにく 豚肉 チーズ 豆腐 卵	しいたけ にんじん たまねぎ 椎茸 人参 玉葱 ピーマン トマト ブ ロッコリー レモン	スパゲティー オリーブ 油 デミグラスソー ス ハヤシルウ ごまドレッシング 小麦粉 さとう 砂糖 ドレッシング

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
16日	月	シーフードカレー 大根と じゃこのサラダ 果物 バナ ナ	835	○	ほたて あさり いか 大豆 わかめ じゃこ	にんにく 生姜 人参 玉葱 コーン じゃがいも トマト ブ ロッコリー 大根 わかめ バ ナナ	こめ 小麦 カレールウ オリーブ油
17日	火	ごはん スンドゥブチゲ も やしナムル キムチ納豆和 え	804	○	豚肉 豆腐 あさり う ずら卵 わかめ 昆布 納豆 ツナ	きゃべつ 椎茸 にら もやし わかめ 白菜キムチ	こめ 小麦 トック ごま ごま油
18日	水	さつまいもごはん いわしの つみれ汁 くじら竜田揚げ 梅おかか和え	800	○	いわしつみれ 豆腐 白滝 くじら竜田揚げ 鰹節	さつまいも 葱 大根 人参 白滝 椎茸 生姜 ブロッコ リー 梅	こめ 小麦 さつまいも ごま 揚げ油
19日	木	わかめごはん 豚汁 ちくわ の磯辺揚げ のり和え	730	○	わかめ しらす 豚肉 豆腐 こんにやく ちく わ のり	わかめ こんにやく 人参 牛 蒟 大根 玉葱 生姜 あおの り 小松菜 もやし のり	こめ 小麦 じゃがいも 天ぷら粉 揚げ油
20日	金	和風きのこスパゲティー し らす和え 果物 天草オレン ジ	670	○	ベーコン あさり のり しらす	しめじ エリンギ 椎茸 玉葱 ピーマン のり 小松菜 きゃ べつ 人参 天草オレンジ	スパゲティー バター ごま
23日	月	ごはん 味噌汁 にしんフライ 玉葱ソースがけ ひじきと 大豆の炒め煮	849	○	あさり にしんフライ ひじき 油揚げ 大豆	きゃべつ 人参 玉葱 ひじき ピーマン	こめ 小麦 あ 揚げ油
24日	火	ビビンバ丼 大根スープ ブ ロッコリーごま和え はちみ つレモンゼリー	820	○	豚肉 豆腐 わかめ	葱 生姜 にんにく めんま ほうれん草 もやし 大根 人 参 コーン わかめ ブロッコ リー レモン	こめ 小麦 ごま油 コー ン ごま 砂糖 ゼ リー
25日	水	ごはん 南瓜と豚肉の味噌 汁 いわし梅煮 ごぼうと枝 豆のカレー風味サラダ	800	○	豚肉 厚揚げ いわし 枝豆 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん しいたけ うめ しょうが 南瓜 人参 椎茸 梅 生姜 ごぼう えだまめ 牛蒟 枝豆	こめ 小麦 かぼちゃ さとう 米 麦 南瓜 砂糖 マヨネーズ
26日	木	シナモントースト ボルシチ ごま風味サラダ ホワイトミ ニ	823	○	ぎゅうにく 牛肉 ミートツッ チーズ ツナ	じゃがいも きゃべつ 玉葱 人参 にんにく トマト ピーズ ほ うれん草 もやし コーン	かくしよく 角食 バター 砂糖 ごま ホワイトミニー
27日	金	入学者選考検査に伴う休業日					
30日	月	入学者選考検査に伴う休業日					
31日	火	シナモントースト ボルシチ ごま風味サラダ ホワイトミ ニ	878	○	ぎゅうにく 牛肉 ミートツッ チーズ ツナ 豚肉	じゃがいも 南瓜 椎茸 きゃべ つ 玉葱 人参 にんにく トマト ピーツ ほうれん草 もやし コー ン	かくしよく 角食 バター 砂糖 ごま ホワイトミニー

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 青菜のすまし汁 いわしフリッ ター 大根と豚肉の炒め煮	915	○	あぶらあ 油揚げ いわしフリッター ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ こんにやく	きやべつ 椎茸 大根 人参 こ んにやく しょうが 生姜 いんげん	こめ むぎ あ あぶらさ 米 麦 揚げ油 砂 う糖
2日	木	ごはん 味噌汁 厚揚げコロコカレー炒 め ごま和え	720	○	こうや とうふ 高野豆腐 わかめ あさり あつあ 厚揚げ 豚肉	わかめ ピーマン たまねぎ 葱 にんに く 小松菜 もやし 人参	こめ むぎ さとう 米 麦 ごま 砂糖
3日	金	豆乳クリームパティー わかめサラダ ごはん 味噌汁 厚揚げコロコカレー炒め ごま和え 果物 でこぼん 節 分豆	820	○	こうや とうふ 高野豆腐 わかめ あさり あつあ 厚揚げ 豚肉 節分豆	わかめ ピーマン たまねぎ ねぎ 玉葱 葱 にんに く 小松菜 もやし 人参 でこぼん	こめ むぎ さとう 米 麦 ごま 砂糖 こくろ 黒糖
6日	月	オムライス かぶのスープ 小松菜とベー コンのサラダ	813	○	とりにく 鶏肉 オムライスシート ぶたにく 豚肉 ベーコン	たまねぎ 玉葱 トマト かぶ じゃがいも 人参 こまつな き ぼ だいこん 小松菜 切り干し大根 コーン	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも あぶら オリーブ油
7日	火	ごはん たまごスープ 回鍋肉 中華風サ ラダ	804	○	たまごとうふ ぶたにく 卵 豆腐 豚肉 ハム	にんじん 人参 わかめ しめじ きやべつ ピーマン たまねぎ しょうが しょうが んにく 生姜 きくらげ パプリカ もやし 胡瓜 コーン	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 でんぶん あぶら ごま油 コーン
8日	水	鯉ザンギ丼 ごはん いわし梅煮 味噌汁 ひじきと野菜のごま炒め	732	○	いわし のり 厚揚げ ひ じき	しょうが うめ 生姜 梅 のり きやべつ じゃがいも 人 んじん いたけ たけ こ 参 椎茸 ひじき 竹の子 ピーマン	こめ むぎ こむぎ 米 麦 でんぶん 小麦 さとう 粉 砂糖
9日	木	ごはん 具だくさん味噌汁 和風メンチカ ツ のり和え	994	○	あぶらあ 油揚げ こんにやく ぎゅうに 肉 すりみ 卵 ひじき のり	こんにやく だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ 小松菜 もやし のり	こめ むぎ こ こむぎ 米 麦 パン粉 小麦粉 あ あぶら 揚げ油 砂糖
10日	金	麻婆焼きそば ツナサラダ 小袋ビスコ	779	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 ツナ	しいたけ ねぎ 椎茸 葱 にんにく しょうが きやべつ もやし 人参 コーン	ちゅうかめん 中華麺 でんぶん 砂糖 コーン ドレッシング ビスコ
13日	月	親子丼 大根の汁物 あさりのカリッとサラダ 果物 でこぼん	895	○	とりにく とうふ 鶏肉 高野豆腐 糸かまぼこ たまご ぶたにく 豚肉 こんにやく あさり	たまねぎ しいたけ だいこん 玉葱 椎茸 グリンピース 大根 こんにやく ほうれ そう しょうが ん草 生姜 きやべつ パプリカ 胡瓜 でこぼん	こめ むぎ こむぎ 米 麦 小麦粉 でんぶん あ あぶら 揚げ油 ドレッシング
14日	火	ごはん 味噌汁 鶏肉とサツマイもの旨煮 なめたけ和え	844	○	あつあ とうふ 厚揚げ 鶏肉 大豆 こんに やく	はくさい しいたけ しょうが 白菜 椎茸 サツマイモ 生姜 こんにやく 牛 ぼう 小松菜 なめたけ	こめ むぎ さと 米 麦 サツマイモ 砂 う糖
15日	水	ごはん とりつみれ汁 すき焼き風煮 お 浸し ひじき納豆和え	820	○	とりにく ぶたにく あつあ し 鶏肉 団子 豚肉 厚揚げ 白 らたき かつお ぶたとう 滝 鰹節 納豆 ツナ ひじき	ほうれん草 しいたけ 人参 しょうが だいこん しろたま 白菜 たまねぎ 玉葱 えのきだけ グリンピース 小松菜 もやし ひ じき	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖
16日	木	ごはん 中華風コンスープ 牛肉のチャブ チェ もやしナムル	849	○	たまご ぎゅうに 卵 牛肉 わかめ 昆布	たまねぎ にんじん しいたけ たけ こ コーン 玉葱 人参 椎茸 竹の子 たら ぎ くらげ にんにく しょうが ん草 生姜 もやし わかめ 昆 布	こめ むぎ 米 麦 コーン でんぶ ん 春雨 ごま
17日	金	釧路スパカツ 大根とじゃこのサラダ 元 気ヨーグルト	913	○	ぶたにく 豚肉 チーズ わかめ じゃ こ ヨーグルト	しいたけ たまねぎ にんじん 椎茸 玉葱 人参 ピーマン トマト だいこん 大根 わかめ	スハゲタイ オリーブ油 ハヤシスル デミグラスソース パン粉 小麦粉 鶏 あぶら げ油
20日	月	ツナピラフ あさりのチャウダー 蒸し鶏サ ラダ ベビーチーズ	787	○	ツナ あさり ベーコン とう 乳 ささみ水煮 チーズ	ミックスベジタブル たまねぎ 人参 玉葱 ピーマン じゃがいも にんじん 人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ	こめ むぎ こむぎ 米 麦 パター 小麦 パター ごま 砂糖
21日	火	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグおろしソース がけ カレー風味ポトサラダ	815	○	あぶらあ や とうふ とうふ 油揚げ 焼き豆腐 鶏肉 たまご 卵 ひじき ツナ ヨーグルト	ほうれん草 人参 玉ねぎ だい こん 根 じゃがいも 胡瓜	こめ むぎ こ さとう 米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ
22日	水	ごはん けんちん汁 塩ざんぎ きやべつ の塩昆布和え 温州みかんゼリー	943	○	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ こんにやく とりにく こんぶ 鶏肉 昆布	こんにやく だいこん 人参 人参 牛蒡 葱 にんにく きやべつ こんぶ 昆布 みかん	こめ むぎ こむぎ 米 麦 小麦粉 でんぶん あ あぶら 揚げ油 ごま油 ゼリー
23日	木	天皇誕生日					
24日	金	味噌ラーメン 切り干し大根ナムル はち みつレモンゼリー	775	○	ぶたにく 豚肉 ハム	もやし きやべつ たまねぎ にんじん 人参 玉葱 人参 きくらげ に んにく しょうが き ぼ だいこん しょうが 生姜 切り干し大根 胡瓜 レモン	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンスープ ご ま油 ごま ゼリー
27日	月	主食セレクト(ごはん・ナン) キーマカレー フロッ コの和風サラダ ヨーグルト和え	860	○	ぶたにく だいず かつおぶし 豚肉 大豆 鰹節 ヨーグ ルト	たまねぎ 玉葱 ピーマン 人参 トマト ブロッ コリー 夏みかん 缶 レーズン	こめ むぎ 米 麦 ナン カレー ルウ ごま油
28日	火	わかめごはん 大根スープ たらフライ タルタルソースがけ ほうれん草のソテー	802	○	わかめ しらす ぶたにく 豚肉 たら	わかめ だいこん にんじん 小松菜 しいたけ 人参 わかめ 大根 人参 小松菜 椎茸 たらき 甘酢 漬け ほうれん草 コーン	こめ むぎ こむぎ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚 げ油 マヨネーズ コーン

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	水	鮭さんき丼 味噌汁 ごま酢和え 果物 でこぼん	785	○	鮭 豆腐 わかめ 糸かま ぼこ のり	しょうが ねぎ じゃべつ のり なめこ わかめ こまつな 小松菜 もやし 人参 でこぼん	こめ 小麦 でんぷん 砂糖 小 麦粉 あぶら 揚げ油 ごま
2日	木	菜の花寿司 あさりのすまし汁 梅おかか 和え いちごのデザート	811	○	ぎゅうにくたまご 牛肉 卵 わかめ 高野 豆腐 あさり 鰹節	なばな 白菜 わかめ みつば ブロッ コリー 梅 いちご	こめ さとう 米 砂糖 いちごの デザート
3日	金	豆乳クリームスパゲティー ジョアストロベ リー ごま風味サラダ 小袋ビスコ	787	/	ささみ 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク ツナ ジョア	たまねぎ こまつな しいたけ 玉葱 小松菜 しめじ 椎茸 ほうれ ん草 もやし 人参 コーン	スパゲティー オリーブ油 パ ター 小麦粉 ごま ビスコ
6日	月	チリコンカンライス 大根ポトフ きゃべつ の味噌サラダ 果物 清見オレンジ	806	○	ぶたにく 豚肉 ミートツップ ピーズ ミックス 粉チーズ わかめ	ピーズミックス たまねぎ ピーマン ほうれん草 だいこんにんじん 大根 人参 きゃべつ わかめ オレンジ	こめ 小麦 星の pasta ご ま
7日	火	ごはん サンラータン 青椒肉絲 小籠包	892	○	豆腐 たまご ささみ 豚肉 しょうろんぼう 小籠包	こまつな しいたけ しょうが たけ 小松菜 椎茸 にんにく 生姜 竹の こ たまねぎ ピーマン パプリカ	こめ 小麦 はるさめ でんぷん こむぎ 小麦粉
8日	水	コーンの炊き込みごはん にらの汁物 鯖味噌煮 ごもく きんぴら 五目金平	807	○	わかめ 豆腐 さば 豚肉 きくらげ	コーン わかめ にら 椎茸 しょうが しょうが ほう 人参 きくらげ ピーマン	こめ 小麦 コーン 砂糖 あぶら 揚げ油
9日	木	ごはん かぶとベーコンの味噌汁 揚げ鶏 ねぎソースがけ ひじきと大豆の炒め煮	935	○	ベーコン 鶏肉 ひじき あぶら揚げ 大豆	しいたけ にんじん しょうが かぶ 椎茸 人参 生姜 にんにく ねぎ きゃべつ ひじき いんげん	こめ 小麦 でんぷん 揚げ 油 砂糖
10日	金	あんかけ焼きそば 鬼まんじゅう ベビー チーズ	821	○	ぶたにく 豚肉 あさり うずら卵 チーズ	たまねぎ にんじん 白菜 もやし 竹の子 しいたけ 椎茸 にんにく 生姜 さつまいも	ちゅうかめん 中華麺 でんぷん さつまい も 砂糖 ホットケーキミックス 上 うしんこ 新粉
13日	月	麻婆豆腐丼 にらたまスープ 切り干し大 根ハパリハパリサラダ フルーツポンチ	850	○	豆腐 ぶたにく たまご 厚揚げ うつく かつおぶし	ねぎしいたけ 葱 椎茸 にんにく しょうが グリンピース にら 人参 き ぼ だいこん 切干大根 胡瓜 コーン なつみかん 洋梨 桃 バナナ	こめ 小麦 でんぷん 砂糖 あぶら 揚げ油
14日	火	ごはん 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーごま あ和え 手作りふりかけ	777	○	豆腐 わかめ 白滝 牛 肉 しらす 鰹節 のり	わかめ ねぎ じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 白滝 いんげん ブロッコリー のり	こめ 小麦 じゃがいも 砂糖 ごま
15日	水	味噌カツ丼 のっぺい汁 もやしの塩昆布 あ和え	949	○	ぶたにく 豚肉 あぶら揚げ こんにやく こんぶ 昆布	きゃべつ じゃがいも 人参 牛蒡 しめじ こんにやく ねぎ もやし 昆布	こめ 小麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 揚げ油
16日	木	ごはん ほうとう汁 たらのごまだれ焼き わかめサラダ	702	○	とりにく 鶏肉 高野豆腐 たら ス キムミルク コーン わかめ	かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 南瓜 人参 牛蒡 椎茸 葱 わかめ きゃべつ パプリカ コーン	こめ 小麦 わんたん 南 ぽちや 瓜 ごま 揚げ油
17日	金	室蘭カレーラーメン 白菜と糸かまぼこの和え もの きなこポテト	789	○	ぶたにく 豚肉 糸かまぼこ うずら たまご 卵 きなこ	きゃべつ もやし たまねぎ しめじ ピーマン 人参 葱 にんにく しょうが じゃがいも 白菜 わかめ	ちゅうかめん 中華麺 カレールー じゃが いも 揚げ油 砂糖
20日	月	ハヤシライス ごまネーズサラダ 果物 清見 オレンジ	859	○	ぶたにく 豚肉 大豆 ピーズミックス えだまめ 枝豆	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく ピーズミックス いん げん トマト ブロッコリー 枝豆 パプリカ コーン 清見レ ンジ	こめ 小麦 ハヤシルー デミグラ ソース マヨネーズ ごま
21日	火	しゅんぶん ひ 春分の日					
22日	水	豚キムチ丼 小松菜のスープ 酢味噌和 え	800	○	ぶたにく 豚肉 豆腐 鶏肉 糸かま ぼこ	きゃべつキムチ もやし にら 椎茸 にんに しょうが こまつな にんじん く 生姜 小松菜 人参 コーン ブロッコリー	こめ 小麦 ごま油 でん ぷん ごま 砂糖
23日	木	あすかのソフトフランスパン 備蓄パン ミネストロー ネ ニョッキグラタン ひじきサラダ	840	○	ぶたにく 豚肉 あさり 鶏肉 豆乳 チーズ ひじき 大豆	じゃがいも たまねぎ 人参 セロリー にんにく トマ ト ブロッコリー いももち しめじ コーン ひじき きゅうり 胡瓜	ソフトフランスパン 備蓄パン じゃがい も 小麦粉 パター いももち コーン
24日	金	こまつな 小松菜のスープうどん はんぺんチーズ揚げ ふかしいも	752	○	とりにく 鶏肉 はんぺん チーズ も	こまつな しょうが しいたけ たまねぎ 小松菜 生姜 椎茸 玉葱 さつまい も	ゆでうどん 天ぷら粉 あぶら 揚げ油 さつまいも