

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 体の調子を整える	エネルギーになる
8日	木	ごはん もやしスープ ホイコー ロー 肉しゅうまい	848	○	ぶたにくにく 豚肉 肉しゅうまい	もやし にら 人参 椎茸 きゃべつ ピー マン 玉葱 きくらげ にんにく しょうが 生姜	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 でんぷん
9日	金	まーぼや ちゅうかふう 麻婆焼きそば 中華風サラダ ベ ビーチーズ	801	○	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 ハム わかめ チーズ	しいたけねぎ にんにく しょうが 椎茸 葱 にんにく 生姜 グリンピース もやし 胡瓜 コーン わかめ	ちゅうかめほう 中華麺 砂糖 でんぷん ごま油 ごま コーン
12日	月	カレーライス あさりのカリッとサラ ダ 温州ミカンゼリー	854	○	とりにく だいず 鶏肉 大豆 あさり	じゃがいも 玉葱 人参 トマト ブロッコ リー きゃべつ パプリカ 胡瓜 みかん	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも カレールウ 小麦 きこ でんぷん あぶら 粉 でんぷん 揚げ油 ごまドレッシング ゲ ゼリー
13日	火	ごはん みそしる とりにく だいこん わふう 味噌汁 鶏肉ピカタ 大根 和風サラダ	813	○	あつあ とりにく たまご 厚揚げ 鶏肉 卵 チーズ かつおぶし 鰹節	ふき だいこんきゅうり にんじん 大根 胡瓜 人参	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 砂糖 オリー ブ油 ごま
14日	水	ごはん しらたまんごじる あつあ ぶ たにくみそ いた 肉の味噌炒め もやしお浸し	847	○	とりにく あぶらあ ぶたにくあつあ 鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚 げ 鰹節	だいこん人じんごぼう しいたけねぎ たけ こ 大根 人参 牛蒡 椎茸 葱 竹の子 ピーマン にんにく 生姜 もやし	こめ むぎ しらたまんご 米 麦 白玉団子 でんぷん 砂 とう糖
15日	木	いわしかば焼き丼 味噌汁 海苔 あ和え	805	○	いとし きんしたまほう いわし 錦糸卵 豆腐 あさ り わかめ のり	べに しょうが わかめ こまつな 紅ショウガ わかめ 小松菜 もやし のり	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 砂糖 あぶら 揚げ油
16日	金	ちゃんぽんうどん あお くだも 青のりポテト 果物清見オレンジ	733	○	ぶたにくいと 豚肉 糸かまぼこ ほたて わかめ	なめこ 人参 竹の子 わかめ ねぎ いも あおのり オレンジ	うどん でんぷん じゃがいも あ あげ油
19日	月	ぶた どん じる うめ 豚キムチ丼 つみれ汁 梅おかか あ和え	874	○	ぶたにく とうふ 豚肉 いわしつみれ 豆腐 しらたき かつおぶし 白滝 鰹節	きゃべつ キムチ しいたけ しょうが ねぎだいこん人じんいたけ うめ 葱 大根 人参 椎茸 ブロッコリー 梅	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖
20日	火	ごはん とうにゆろ みそ 豆乳汁 たら味噌マヨネー ズ焼き 五目金平	833	○	あつあ ぶたにくとうにゆう 厚揚げ 豚肉 豆乳 たら いと 糸かまぼこ きくらげ	にんじんたまねぎ ごぼう 人参 玉葱 チンゲンサイ 牛蒡 きくらげ ピーマン	こめ むぎ 米 麦 マヨネーズ ごま油
21日	水	わかめごはん 味噌汁 塩から揚 げ ゆかり和え はちみつレモンゼ リー	1088	○	わかめ しらす あぶらあ と りにかくつおぶし 鶏 肉 鰹節	わかめ きゃべつ えのきだけ にんにく しょうが こまつな 生姜 小松菜 もやし レモン	ごはん むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 でんぷん あ あぶら 揚げ油 ゼリー
22日	木	ごはん かき玉スープ ジンギスカ ン ひじきサラダ	834	○	たまようにく 卵 羊肉 ひじき 大豆	ほうれん草 しいたけ人じん ピーマン ひじき きゅうりだいず 胡瓜 大豆 コーン	こめ むぎ 米 麦 コーン ごま油
23日	金	しょうゆ ぎょうざ すあ 醤油ラーメン 胡麻酢和え ソフー ルヨーグルト ストロベリー	792	○	ぶたにく ひと 豚肉 なた 糸かまぼこ ソファール	きゃべつ もやし たまねぎにんじんねぎ こまつな きゅうり 胡瓜	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンタレ ごま
26日	月	ごはん のつぺい汁 チキンみそか き ぼ だいこん つ 切り干し大根パリパリサラダ	971	○	あぶらあ こんにかく とりにく 油揚げ こんにやく 鶏肉	だいこん人じんごぼう 大根 人参 牛蒡 しめじ こんにやく ねぎ きゃべ つ ピーマン き ぼ だいこんきゅうり 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 米 麦 でんぷん こむぎこ こ あ あぶら 粉 揚げ油 砂糖 ごま
27日	火	ごはん みそしる とうふ 味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソースがけ マカロニサラダ	846	○	あぶらあ とうふ とりにく たまご 油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 ひ じき ツナ ヨーグルト	こまつな しいたけたまねぎ だいこん 小松菜 椎茸 玉葱 ひじき 大根 パプリ カ 胡瓜 コーン	こめ むぎ こ 米 麦 パン粉 マカロニ マヨ ネーズ
28日	水	ごはん よしのじる いそべあ だいこんぶたにく にも げ 大根と豚肉の煮物	806	○	ちくわ あぶらあ とうふ ちくわ 油揚げ 豆腐 はん ぺん 豚肉	ほうれん草 人参 椎茸 あおのり だいこん しょうが 生姜 いんげん	こめ むぎ てん こ あ 米 麦 でんぷん 天ぷら粉 揚 げ油 砂糖
29日	木	しょうわ ひ 昭和の日					
30日	金	わふう かいふく ごぼう えだまめ 和風きのこスパゲティ 牛蒡と枝豆の ふうみ や カレー風味サラダ 焼きプリンタルト	846	○	ぶたにく えだまめ 豚肉 あさり のり 枝豆 ヨーグルト	しめじ エリンギ しいたけたまねぎ のり 牛蒡 人参 枝豆	スパゲティ オリーブ油 あぶら マヨ ネーズ 焼きプリンタルト

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 体の調子を整える	エネルギーになる
6日	木	シーフードカレーライス わかめサラダ こ どもの日デザート ととやき	839	○	ほたて あさり いか 大 いず わかめ 豆	にんにく しょうがたまねぎじん 生姜 玉葱 人参 じゃがいも コーン トマト ブロッコリー きやべつ わ かめ パプリカ	こめむぎ 米 麦 カレールウ じゃ がいも コーン ととやき
7日	金	クリームスパゲティー きやべつ味噌サラ ダ はちみつレモンゼリー	913	○	ベーコン とうにゅう 豆乳 チーズ スキムミルク わかめ	たまねぎこまつな 玉葱 小松菜 しめじ きやべつ に んじん 参 わかめ レモン	スパゲティー こむぎこ 小麦粉 バ ター ごま ごま油 ゼリー
10日	月	ごもく 五目チャーハン ワンタンスープ 小籠包 ばんばんじー 棒々鶏サラダ	867	○	やぶた 焼き豚 きくらげ たまご りにく 肉	ミックスパプリカ たまねぎ 玉葱 きくらげ しめじ に んじん 参 たら きやべつ きゅうり パプリカ	こめむぎ 米 麦 わんたん ご ま あぶら ま ごま油
11日	火	ごはん みそしる 味噌汁 いわしの南蛮漬け なめ たけ和え	752	○	あつあ 厚揚げ いわし	きやべつ えのきだけ たまねぎにんじん 玉葱 人参 ピーマン もやし 小松菜	こめむぎ 米 麦 でんぷん あ 揚げ油 砂糖
12日	水	たけこ 竹の子ごはん 石狩汁 厚焼き卵 海苔 あ和え	781	○	とりにくあぶらあ さけとうふ し 鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 白 らたあつや たまご 滝 厚焼き卵 のり	たけこ 竹の子 じゃがいも 人参 玉葱 大根 白 らたぎぼう こまつな 滝 牛蒡 小松菜 もやし のり	こめむぎ 米 麦 じゃがいも
13日	木	ごはん かぶとベーコンのスープ タンド リーチキン 牛蒡と枝豆の味噌サラダ	891	○	ベーコン とりにく えだまめ 鶏肉 枝豆 ヨーグルト	かぶ たまねぎにんじんしょうが 玉葱 人参 生姜 にんにく ごぼう えだまめ 牛蒡 枝豆	こめむぎ 米 麦 マヨネーズ
14日	金	がたたんラーメン風 アスパラ一本揚げ うんしゅう 温州ミカンゼリー	869	○	ぶたにく 豚肉 ほたて あさり な ると たまご 卵	はくさい にんじんしいたけねぎ 白菜 ふき 人参 椎茸 葱 にんに しょうが く 生姜 アスパラガス みかん	ちゅうかめん 中華麺 でんぷん トック こむぎこ 小麦粉 パン粉 揚げ油 ゼ リー
17日	月	ごはん 具だくさん味噌汁 いわしのフリッ ター カレー肉じゃが 味付きのり	960	○	あつあ 厚揚げ いわしフリッター ぶたにくしらたき 豚肉 白滝 のり	だいこんにんじんしいたけ 大根 人参 椎茸 ほうれん草 じゃ がいも 玉葱 いんげん のり	こめむぎ あ 米 麦 揚げ油 じゃ がいも
18日	火	シナモントースト アスパラのシチュー 十勝大豆コ ロッケ 小松菜とベーコンのサラダ	845	○	とりにく とかちだいず 鶏肉 十勝大豆コロッケ ベーコン	たまねぎにんじんしょうが 玉葱 人参 白豆 アスパラガス こまつな 小松菜 もやし コーン	かくしやく さとう 角食 パター 砂糖 マカロ ニ 白豆 小麦粉 揚げ油 コーン
19日	水	ごはん だいこん しる 大根の汁もの 厚揚げと豚肉の いたもの 炒め物 もやしのゆかり和え	845	○	とりにく 鶏肉 こんにやく 厚揚げ ぶたにくかつおぶし 豚肉 鰹節	だいこん にんにく 大根 こんにやく 人参 葱 きやべつ た まねぎ 葱 ビーマン 椎茸 にんにく もやし	こめむぎ 米 麦
20日	木	えだまめ 枝豆としらすのごはん 豚汁 たまご豆腐 ごま あ 胡麻和え	765	○	えだまめ ぶたにとうふ 枝豆 しらす 豚肉 豆腐 こん にやく たまごにわか 卵 豆乳 鶏肉 なんと	こんにやく にんじんしょうが 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも しょうがけこ しいたけ そうこまつな 生姜 竹の子 椎茸 ほうれん草 小松菜 もやし	ごはん むぎ 米 麦 じゃがいも でんぷん ごま 砂糖
21日	金	きつねうどん もやしとハムの和え物 牛 ぼう まめ あかいあ 蒟と豆の甘辛揚げ	835	○	とりにく あぶらあ だいず 鶏肉 なんと 油揚げ 大豆 ハム	しいたけ そうにんじんねぎごぼう 椎茸 ほうれん草 人参 葱 牛蒡 もやし きゅうり 胡瓜	うどん でんぷん あ あげとう 油 砂糖 ごま
24日	月	まーぼとうふ どん 麻婆豆腐丼 かきたまスープ 切り干し大 いこん 根ナムル デザートホワイトミニ	874	○	ぶたにくとうふ たまご 豚肉 豆腐 卵 ハム	しいたけ 椎茸 葱 にんにく しょうが そうにんじん ほう だいこんきゅうり 草 人参 切り干し大根 胡瓜	こめむぎとう 米 麦 砂糖 でんぷん ご ま油 ごま ホワイトミニ
25日	火	ごはん あおな 青菜のとりみ汁 さくらますの ちゃんちゃん焼き 五目金平	821	○	あぶらあ 油揚げ さくらます スキ ムミルク ぶたにく 豚肉 きくらげ	ほうれん草 人参 葱 椎茸 きやべつ えのきだ ごぼう け 牛蒡 きくらげ ビーマン	こめむぎ 米 麦 でんぷん バ ター ごま油
26日	水	ハムピラフ あさりのスープ 豆腐グラタン ツナサラダ	876	○	ハム あさり わかめ とうふ ベーコン とうにゅう 豆乳 チーズ ツナ	たまねぎにんじん コーン 玉葱 人参 ビーマン わか め きやべつ 胡瓜	こめむぎ 米 麦 コーン パター こむぎこ 小麦粉 マヨネーズ
27日	木	ごはん かぼちゃ 南瓜とベーコンの味噌汁 肉野 さいいた 菜炒め チーズ納豆和え 胡瓜中華漬け	856	○	あつあ ぶたにく 厚揚げ ベーコン 豚肉 なつとう 納豆 チーズ	かぼちんにんじんしいたけ 南瓜 人参 玉葱 椎茸 きやべつ もやし ビーマン にんにく きゅうり 胡瓜	こめむぎ かぼちやさとう 米 麦 南瓜 砂糖 ごま油
28日	金	あんかけ焼きそば ひじき春巻き 中華風 サラダ	897	○	ぶたにく たまご 豚肉 あさり うずら卵 ひじき はるま 春巻き ハム わかめ	たまねぎにんじん 玉葱 人参 白菜 もやし 竹の子 椎茸 にんにく しょうが 生姜 もやし きゅうり かめ	ちゅうかめん 中華麺 でんぷん あ あげとう 油 砂糖 ごま
31日	月	タコライス風 ほうれん草スープ ブロッコ リーサラダ	860	○	ぶたにく 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎにんじん 玉葱 人参 ビーマン ピンズミックス トマト きやべ つ ほうれん草 ブロッコリー パプリカ コーン	こめむぎ 米 麦 コーン マヨ ネーズ

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	火	すき焼き丼 味噌汁 酢のもの	746	○	あつあ ぶたにぶうふしらたきと 厚揚げ 豚肉 豆腐 白滝 糸かま ぼこ わかめ	きやべつ 白滝 白菜 玉葱 えのきだけ にんじん 人参 グリンピース	こめむぎさとう 米 麦 砂糖
2日	水	ごはん のっぺい汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 梅おかか和え	821	○	あぶらあ 油揚げ こんにやく 厚揚げ ぶたにかつおぶし 豚肉 鰹節	じゃがいも 人参 牛蒡 しめじ こんにやく ねぎ 葱 ビーマン 竹の子 ブロッコリー 梅	こめむぎ 米 麦 じゃがいも でん ぶん
3日	木	ごはん チゲスープ 竜田揚げ 切り干し大根炒め煮	860	○	ふ とうふ 麩 豆腐 あさり ます ひじき あぶらあ 油揚げ	キムチ 小松菜 もやし しょうがき ぼ だ いこん 人参 生薑 切り干し大 根 ひじき 人参 椎茸	こめむぎこむぎこ 米 麦 小麦粉 でんぶ ん 揚げ油
4日	金	味噌味噌ラーメン 青のりポテト ヨーグルト和え	812	○	ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	もやし きやべつ たまねぎにんじん しょうが 玉葱 人参 なら きくらげ に んにく 生薑 じゃがいも 夏みかん レーズン	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ じゃがいも 揚げ油
7日	月	ごはん 中華風スープ ホイコーロー ひじき春巻き	924	○	とりにく 鶏肉 わかめ ぶたにく 豚肉 ひじ きはるま 春巻き	わかめ 人参 テンゲンサイ きやべつ ビーマン たまねぎにんじんしょうが 玉葱 人参 生薑 にんにく きくらげ ひじき	こめむぎ 米 麦 でんぶん 揚 げ油
8日	火	豚キムチ丼 卵とトマトのスープ わかめサラダ	811	○	ぶたにく ぶたにぶうふ 豚肉 卵 豆腐 わかめ	キムチ もやし 椎茸 しょうが そうしいたけ ほう れん草 椎茸 わかめ きやべつ パプリカ コー	こめむぎ あぶら 米 麦 ごま油
9日	水	ごはん さつま汁 揚げ出し豆腐あんかけ ごもく きんぴら あじつ 五目金平 味付きのり	884	○	ぶたにく ぶたにく ぶたにく 豚肉 こんにやく 油揚げ 豆 うふとりにくいと 腐 鶏肉 糸かまぼこ のり	さつまいも だいこんにんじん ねぎしいたけ うが 大根 人参 こんにやく 葱 椎茸 生 ごぼう しょう 姜 いんげん 牛蒡 きくらげ ビーマン のり	こめむぎ 米 麦 さつまいも でん ぶん 揚げ油 ごま油
10日	木	中華丼 わかめスープ 切り干し大根パリパリサラダ ベビーチーズ	814	○	ぶたにく ぶたにく 豚肉 ぼうろたまご あさり わか め とうふ チーズ	はくさいたまねぎ 白菜 玉葱 竹の子 ビーマン 人参 椎茸 わか め 葱 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめむぎ 米 麦 でんぶん ごま コーン
11日	金	味噌味噌トマトスパゲティ アスパラサラダ げんき ヨーグルト	782	○	ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ 玉葱 エリンギ ビーマン トマト アスパラ にんじん 人参	スパゲティ オリーブ あぶら 油 マヨネーズ
14日	月	ごはん 肉団子いりスープ チャプチェ からし あ 辛子と和え	809	○	にくだんご ぶたにく 肉団子 豚肉 ほたて わ かめ	たけこ しょうが 小松菜 葱 人参 椎茸 ビーマ ん パプリカ ビーマン きやべつ わかめ	こめむぎ はるさめ 米 麦 春雨 ごま油
15日	火	ビビンバ丼 中華風コーンスープ ブロッコリーナムル	761	○	ぶたにく や とうふ たまご 豚肉 焼き豆腐 卵 昆布	しなちく ねぎしょうが ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ 玉葱 椎茸 ほうれん草 昆布 人参 コーン 玉葱 椎茸 ブロッコリー	こめむぎ 米 麦 コーン でんぶ ん ごま
16日	水	ごはん 具だくさん味噌汁 とんかつおろしソースがけ しらす和え	889	○	あつあ 厚揚げ こんにやく ぶたにく 豚肉 し らす	ごぼう しょうが 人参 椎茸 大根 小松 菜 きやべつ	こめむぎこむぎこ 米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら 揚げ油 ごま
17日	木	もずく入り小松菜のスープうどん ツナサラダ サーターアングキー	792	○	とりにく 鶏肉 もずく ツナ たまご 卵	こまつな しょうがたまねぎしいたけ 小松菜 生薑 玉葱 椎茸 もずく きやべ にんじん 人参 コーン	うどん麺 マヨネーズ 揚げ あぶらむぎこくとう 油 小麦粉 黒糖 ごま
18日	金	かいにきねんび 開校記念日					
21日	月	ごはん ふわふわスープ 焼きコロッケ ブロッコリー和風サラダ 海苔佃煮	759	○	たまご 卵 チーズ わかめ とうふ 豆腐 ぶたにくかつおぶし 豚肉 鰹節 のり	わかめ 人参 葱 じゃがいも たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー のり	こめむぎ こ 米 麦 パン粉 じゃがいも バター
22日	火	ハンバーグカレー 大根サラダ お祝いデザート カップティラミス	1098	○	ぶたにく ぶたにく ぶたにく 豚肉 大豆 ハンバーグ か 鰹 つおぶし 節	たまねぎ 玉葱 ビーマン 人参 にんにく しょうが だいこん ほうれん草 大根 胡瓜	こめむぎ 米 麦 カレールウ オリー ブ油 ごま ティラミス
23日	水	ごはん ミネストローネ たらピザ焼き 野菜スティック 味付きのり	808	○	ベーコン ほたて たら チーズ のり	じゃがいも 人参 玉葱 セロリ にんにく トマト ブロッコリー ビーマン しめじ ほうれん草	こめむぎ 米 麦 じゃがいも オリー ブ油 マヨネーズ
24日	木	ごはん あさりとのかのりスープ 豚肉とアスパラのオイスター炒め ひじきサラダ	764	○	あさり のり ぶたにく 豚肉 ひじき だい いず 豆	にんじん ねぎ 人参 のり 葱 もやし たまねぎ しょうが 生薑 にんにく ひじき ほうれん草 ひじき 胡瓜 コーン	こめむぎ 米 麦 でんぶん コー ン ごま油
25日	金	麻婆焼きそば あさりのカリッとサラダ 贈りアイス	883	○	とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 あさり	ねぎしいたけ 玉葱 人参 生薑 グリンピース パプリカ ほうれん草	ちゅうかめん 中華麺 でんぶん ごま油 ごま 胡麻ドレッシング アイス
28日	月	ツナピラフ ほうれん草のスープ ラザニア風 はちみつレモンゼリー	906	○	いと ツナ 糸かまぼこ 大豆タンパ ク とうりゅう チーズ	ミックスベジタブル 玉葱 椎茸 ほうれん草 にんじん 人参 レモン	こめむぎ 米 麦 わんたん 小麦 粉 バター ゼリー
29日	火	きなこ揚げパン ポトフ ツナオムレツ ブロッコリーサラダ	721	○	きなこ 鶏肉 ウインナー ツナオムレツ	きやべつ じゃがいも たまねぎにんじん いんげん 玉葱 人参	コッペパン 揚げ油 砂糖 じゃがいも コーン マヨネーズ
30日	水	ごはん 青菜のとりみ汁 ちくわのカレー揚げ ひじき納豆和え 胡瓜中華漬け	810	○	あぶらあ 油揚げ ちくわ 納豆 ひじき ツナ	こまつな にんじん しょうが ほうれん草 小松菜 人参 椎茸 胡瓜 ひじき	こめむぎ 米 麦 でんぶん 天ぷら粉 あぶら 揚げ油 ごま油 砂糖

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 味噌汁 とりにく や 鶏肉オレンヅ焼き ミニ トマト 胡麻酢和え	801	○	あぶらあ とりにく いと 油揚げ 鶏肉 糸かまぼ こ	こまつな えのきだけ マーマレード にんにく 生姜 トマト 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 マーマレード
2日	金	サラダそうめん とうふ 豆腐ちゃんぷる チーズ デザート	863	○	ツナ きんしたまご こ うせうふ とうふ ぶたにくたまご 野豆腐 豆腐 豚肉 卵 かつおぶし 鰹節 チーズ	きやべつ パプリカ もやし わかめ しいたけねぎ にんじんしょうが 椎茸 葱 人参 生姜 にんにく ピーマン	そうめん ごま油 チーズデザート
5日	月	コーンピラフ こまつな 小松菜スープ いわし のマリネ風 わかめサラダ	830	○	ハム とうふ とりにく 豆腐 鶏肉 いわし わかめ	ミックスベジタブル たまねぎこまつな にんじん 人参 玉葱 小松菜 人参 ピーマン わかめ きやべつ パプリカ コーン	こめ むぎ 米 麦 バター 揚げ あぶら オリーブ油
6日	火	ピザトースト ブラウンシュュー ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	812	○	ベーコン チーズ きゅうにく 牛肉	たまねぎ ピーマン じゃがいも にんにく にんじん 人参 トマト いんげん ブロッコリー コーン レモン	かくしよく 角食 バター シ チュールウ ごまド レッシング ゼリー
7日	水	ちらし寿司 そうめん汁 じる からあ たら唐揚げ やくみ 薬味ソースがけ がっきゅう 学給だいふく	906	○	いと 糸かまぼこ ひじき きんし たまごくら えだまめとりにく 卵 桜でんぶ 枝豆 鶏肉 たら	たけ こ ごぼう にんじんしいたけ 竹の子 牛蒡 人参 椎茸 ひじき かんびょう 枝豆 生姜 ほうれん草 ねぎ 葱	こめ さとう 米 砂糖 そうめん でんぶん 揚げ油 がっきゅう 学給大福
8日	木	ごはん 味噌汁 ぶたにくしょうがや 豚肉生姜焼き きや べつ塩昆布和え	810	○	あつあ ぶたにくしおこんぶ 厚揚げ 豚肉 塩昆布	こまつな しいたけたまねぎしょうが 小松菜 椎茸 玉葱 生姜 トマト きやべつ 人参 昆布	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ごま油
9日	金	ひ なつとう 冷やし納豆うどん ジャーマンポテト ベビーチーズ	850	○	とりにく 鶏肉 わかめ きんしたまご なつとう 納豆 パーコン チーズ	きゅうり 胡瓜 もやし わかめ じゃがいも たまねぎ 玉葱 パプリカ	うどん じゃがいも あ 揚げ油 バター
12日	月	ごはん とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ 青椒肉 ろーすむ ぎょうざ 絲 蒸し餃子	818	○	とうふ ぶたにくてつぶん ぎょ 豆腐 豚肉 鉄分入り餃 子	しいたけにんじんたけ こ たまねぎ にら 椎茸 人参 竹の子 玉葱 ピーマン パプリカ	こめ むぎ 米 麦 でんぶん
13日	火	なつやさい 夏野菜グリーンカレー だいこん 大根とじゃこ のサラダ くだもの 果物メロン	832	○	ぶたにく 豚肉 わかめ しらす	かぼちやこんじんたまねぎ 南瓜 人参 玉葱 パプリカ ピーマ ン モロヘイヤ トマト だいこん 大根 わかめ メロン	こめ むぎ はつがげんまい 米 麦 芽芽玄米 かぼちや 南瓜 カールウ オリー あぶら ブ油
14日	水	ごはん あさりとレタスのスープ タン ドリーチキン あ 揚げなすサラダ	809	○	あさり のり とりにく 鶏肉 ヨーグ ルト	にんじん 人参 のり レタス しょうが たまねぎ す パプリカ 大葉	こめ むぎ あ 揚げ油 砂 米 麦 とう 糖
15日	木	ごはん 味噌汁 わふう 和風メンチカツ 酢 のもの の物	989	○	きゅうにぶたにく たまご 牛肉 豚肉 すりみ 卵 ひじき わかめ 糸かまぼ こ	こまつな にんじん たまねぎきゅうり 小松菜 人参 ひじき 玉葱 胡瓜 き ぼ だいこん 切り干し大根 わかめ	こめ むぎ こむぎ 米 麦 小麦粉 パン こ あ 揚げ油 砂糖 粉
16日	金	ジャージャー麺 めん ごま ふうみ 胡麻風味サラダ くだ もの 物メロン	836	○	ぶたにく 豚肉 ツナ	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 きゅうり 青梗菜 もやし 胡瓜 きやべつ 人 んじん 参 コーン メロン	ちゅうかめん あぶら 中華麺 ごま油 胡 麻ドレッシング
19日	月	ごはん じゃがいもの汁物 しょうもの とうふ 豆腐ハン バーグ おろしソースがけ ブロッコリー和風 サラダ	816	○	ぶたにく 豚肉 こんにやく とうふ 鶏肉 卵 ひじき 鰹節	じゃがいも こんにやく ねぎ にんじんた まねぎ ひじき だいこん 葱 ひじき 大根 ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも さとう 砂糖
20日	火	や にくどんぶり スタミナ焼き肉丼 なめことモロヘイヤ の汁物 しょうもの のり あ くだもの 海苔和え 果物 メロン	819	○	ぶたにくあつあ いと 豚肉 厚揚げ 糸かまぼ こ のり	きやべつ しいたけたまねぎ 椎茸 玉葱 にら にんに く なめこ しょうが 生姜 モロヘイヤ 小松 菜 もやし メロン	こめ むぎ 米 麦 ごま でんぶ ん
21日	水	ピタパン ひよこ豆のスープ まめ ムサカ風 や 菜スティック ソファールヨーグルトストロベリー	852	○	ベーコン ぶたにくだいすたんば 豚肉 大豆蛋白 とうにゅう 豆乳 チーズ ヨーグルト	まめ たまねぎにんじん ひよこ豆 玉葱 人参 きやべつ セ ロリ レモン なす 胡瓜	ピタパン ひよこ豆 こむぎ 小麦粉 バター マヨ ネーズ

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
17日	火	まーぼーとうふ、どん 麻婆豆腐丼 ロウペンタン ブロッコリー和風サラダ	807	○	とうふ ぶたにく かつおぶし 豆腐 豚肉 鰹節	ねぎ しいたけ しょうが はんぺん 葱 椎茸 にんにく 生姜 グリンピース 白菜 にんじん 人参 ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ごま油
18日	水	ごはん ひじょうしよく かんづつ かいそう 非常食レトルトカレー 乾物のスープ 海藻サ ラダ 果物 夏みかん缶 ジョア プレーン	698	/	レトルトカレー 高野豆腐 する めいか わかめ ツナ ジョア	切り干し大根 人参 葱 たまねぎ しいたけ 胡瓜 パプリカ コーン 夏みかん缶	こめ むぎ 米 麦 ごま油 コーン
19日	木	ごはん みそじる つ あ 味噌汁 チキンかつ 付け合わせミニトマト きやべつ塩昆布和え	835	○	とうふ わかめ とりにく こんぶ 豆腐 わかめ 鶏肉 昆布	わかめ ねぎ きやべつ にんじん こんぶ わかめ 葱 きやべつ 人参 昆布	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ あぶら 油
20日	金	わふう ひ はるま くだもの 和風冷やしラーメン ひじき春巻き 果物 サッポロす いか	833	○	ハム ひじき春巻き	きゅうり 胡瓜 もやし にんじん 胡瓜 もやし 人参 コーン ひじき すいか	ちゅうかめん さとう 中華麺 砂糖 ごま ごま油 揚げ あぶら 油
23日	月	わかめごはん はつぱいじる あつあ ぶたにく みそ いた きゅ 瓜ナムル	763	○	わかめ しらす とうふ あつあ 豆腐 厚揚げ ぶたにく こんぶ 豚肉 昆布	わかめ しょうが しいたけ たけ こ にんじん わかめ 生姜 椎茸 ピーマン 竹の子 人参 にんにく 胡瓜 昆布	こめ むぎ 米 麦 でんぷん ごま油 ごま
24日	火	あすかのパン あさりのクラムチャウダー カップオム レツ ツナサラダ	885	○	あさり ベーコン とうにゅう 豆乳 ウイン ナー たまご 卵 チーズ ツナ	たまねぎ じゃがいも にんじん 玉葱 じゃがいも 人参 ブロッコリー ミックスベジタ ブル きやべつ 胡瓜 コーン	あすかのパン じゃがいも こむぎこ 小麦粉 バター パン粉 胡麻ドレッシング
25日	水	ごはん けんちん汁 たら葱味噌焼き あ 揚げなすサラダ	787	○	とうふ あぶらあ こんにやく たら 豆腐 油揚げ こんにやく たら スキムミルク	じゃがいも こんにやく だいこん 人参 ごぼう ねぎ なす 玉葱 パプリカ しそ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも あぶら 揚げ油
26日	木	ぶた どん だいこん するもの みそ くだ 豚キムチ丼 大根の汁物 きやべつの味噌サラダ 果 物のメロン	903	○	ぶたにく とりにく こんにやく わかめ 豚肉 鶏肉 こんにやく わかめ	もやし きやべつキムチ 椎茸 しいたけ しょうが く 大根 こんにやく 人参 葱 わかめ きやべつ メロン	こめ むぎ 米 麦 ごま油 ごま
27日	金	チキンと夏野菜のパスタ やさい 野菜もっチーズフライ ゆで とうきび	897	○	とりにく チーズ やさい 鶏肉 チーズ 野菜もっチーズフ ライ	トマト ズッキーニ たまねぎ 人参 にんにく やさい 菜もっチーズフライ とうもろこし	スパゲティ オリーブ油 揚げ あぶらやさい 油 野菜もっチーズフライ とうも ろこし
30日	月	おやこどん とうにゅう りのり あ 親子丼 豆乳汁 ブロッコリーの海苔和え	901	○	とりにく こうや とうふ いと 鶏肉 高野豆腐 糸かまぼこ たまごあつあ ぶたにく とうにゅう 卵 厚揚げ 豚肉 豆乳 のり	たまねぎ しいたけ しょうが 人参 ちんげ 玉葱 椎茸 グリンピース 玉葱 人参 ちんげ んさい ブロッコリー のり	こめ むぎ 米 麦 でんぷん
31日	火	スープカレー き ぼ だいこん くだもの 切り干し大根ナムル 果物 サッポロす いか	857	○	とりにく 鶏肉 ハム	じゃがいも にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが じゃがいも 人参 南瓜 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 切り干し大根 胡瓜 すいか	こめ むぎ 米 麦 カレールウ じゃがいも かぼちゃ 南瓜 ごま

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 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	水	いわしかば焼き丼 具だくさん味噌汁 梅 おかか和え	829	○	いわし 錦糸卵 のり 厚揚げ こ んにかく 鰹節	のり こんにやく だいこん ごぼう にんじん しいたけ ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 揚 げ油
2日	木	ごはん 芋団子汁 大根と豚肉の炒め煮 ごま酢あえ	892	○	とりにく あぶらぎ かつお 厚揚げ こんに やく ぶたにくいと 糸かまぼこ	ほうれん草 人参 椎茸 大根 生姜 い んげん こんにやく もやし 胡瓜	こめ むぎ いも 芋 団子 砂 糖 ごま
3日	金	ジャージャー麺 しらす和え 果物 メロン	800	○	ぶたにく しらす	たけ こ ねぎ しいたけ しょうが きのうり 竹の子 葱 椎茸 にんにく 生姜 もやし 胡瓜 こまつな 小松菜 きゃべつ 人参 メロン	うどん ごま油 でん ぷん 砂糖 ごま
6日	月	きゅうきゅう 救給カレー 救給根菜汁 ビスコ 果物 バナナ	806	○	きゅうきゅう コーン じゃがいも 【救給カレー: コーン じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 米 植物油 水あめ トマト カレーパウダー】 【救給根菜汁: 玉 ねぎ 人参 じゃがいも しいたけ 人参 牛蒡 椎茸 こんにやく さつまいも だいこん 小松菜 小豆 とうもろこし しょう油 ソートン】バナナ		
7日	火	ごはん 卵とトマトのスープ ホイコーロー にく 肉しゅうまい	893	○	たまごとうふ ぶたにく 卵 豆腐 わかめ 豚肉 にく 肉しゅうまい	トマト わかめ 椎茸 きゃべつ ピー マン 玉葱 人参 にんにく きくらげ	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 でん ぷん
8日	水	ごはん いもとベーコンの味噌汁 道産にし んフライ 肉野菜炒め	846	○	ベーコン 道産にしんフライ ぶたにく 豚肉	じゃがいも 人参 コーン わかめ きゃべつ も やし 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも コー ン 揚げ油
9日	木	ごはん 小松菜スープ 豚のごま味噌焼 き 五目金平	829	○	あさり 豚肉 スキムミ ルク 糸かまぼこ きくらげ	こまつな 玉ねぎ 人参 にんにく 牛蒡 きくらげ ピーマン	こめ むぎ さとう 米 麦 ごま 砂糖 ごま油
10日	金	わふうひ 和風冷やしラーメン きなこポテト ごま風 うみ 味サラダ	831	○	ハム きなこ ツナ	きゅうり 人参 コーン じゃが いも ブロッコリー パプリカ	ちゅうかめん 中華 中華 コーン 砂糖 あぶら 揚げ油 ごま油
13日	月	コーンピラフ トマトクリームスープ チーズフィンデコ ロッケ 大根とじゃこのサラダ	938	○	とりにく とうにゅう ハム 鶏肉 豆乳 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	コーン ミックスベジタブル 玉葱 ブロッコリー 人 参 にんにく 大根 わかめ	こめ むぎ いも 人参 米 麦 コーン 芋 団子 ベン ジ 揚げ油 オリーブ油
14日	火	わかめごはん 芋煮汁 揚げ出し豆腐の あんかけ ツナサラダ	899	○	わかめ しらす 油揚げ 牛肉 こんにやく とうふ とりにく 豆腐 鶏肉 きくらげ ツナ	わかめ じゃが芋 牛蒡 こんにやく 人参 舞茸 葱 生姜 きくらげ いんげん きゃべつ 胡瓜 パプリカ	こめ むぎ いも 人参 米 麦 じゃが芋 でんぷん 砂糖 あぶら 揚げ油 ごまドレッシング
15日	水	なつやさい 夏野菜カレー 小松菜とベーコンのサラダ ゆでとうきび	861	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しょうが 人参 玉葱 なす 南瓜 ピーマン 生姜 にんに く トマト 小松菜 もやし パプリカ とうもろこし	こめ むぎ ほうとう ほうとう 米 麦 発芽玄米 カルー オリーブ 油 砂糖 とうもろこし
16日	木	ジンギスカン丼 わかめスープ ポテトサ ラダ	932	○	ようにく わかめ とうふ 羊肉 わかめ 豆腐 ツナ ヨーグルト	きゃべつ もやし パプリカ 人参 玉葱 ピーマン わかめ 葱 生姜 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも マヨ ネーズ
17日	金	まーぼや 麻婆焼きそば あさりのカリッとサラダ くだ もの メロン	778	○	とうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 あさり	しいたけ ねぎ しょうが 椎茸 葱 生姜 にんにく グリンピース きゃ べつ パプリカ きのうり 胡瓜 メロン	や 焼そば ほうとう ほうとう 米 麦 ほうとう ほうとう あぶら 揚げ油 胡麻ドレッシング
20日	月	けいろう ひ 敬老の日					
21日	火	知ライス風 ふわふわスープ コールスローサラダ つきみ くり 栗のムース	970	○	ぶたにく チーズ たまご 豚肉 チーズ 卵 わかめ	たまねぎ 人参 ピーマン ピーンスミックス わかめ ねぎ コーン きゃべつ パプリカ	うどん ごま油 でんぷん 砂糖 栗のムース
22日	水	ごはん 沢煮椀 ますの南蛮漬け スパゲ ティーサラダ	870	○	ぶたにく いた 豚肉 ます 糸かまぼこ ヨーグルト	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ 牛蒡 人参 椎茸 葱 ピーマン 玉葱 パプリカ 胡瓜	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 揚げ油 スパゲティー マヨネーズ
23日	木	しゅうぶん ひ 秋分の日					
24日	金	ソーススパゲティー かぼちゃ 南瓜のチーズ揚げ はちみ つレモンゼリー	838	○	ぶたにく チーズ 豚肉 チーズ	きゃべつ ピーマン 玉ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ 南瓜 レモン	スパゲティー オリーブ油 揚げ油 ゼリー
27日	月	ぶた 豚キムチチャーハン 中華風コーンスープ ひ じき春巻き 中華風サラダ	843	○	ぶたにく たまご はるま 豚肉 卵 ひじき春巻き ハム わかめ	はくさい ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ 白菜キムチ 葱 玉葱 人参 椎茸 きゃべつ コーン わかめ	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 クリームコー ン 揚げ油 コーン ごま
28日	火	ごはん もずくの汁物 はんぺんチーズ揚 げ 人参シソ 味のり 海苔	837	○	もずく とうふ ぶたにく チーズ ツナ 卵 のり	しいたけ にんじん ねぎ しょうが もずく 椎茸 人参 葱 生姜 のり	こめ むぎ てん 米 麦 天ぷら粉 揚 げ油
29日	水	ピザトースト コーンシチュー きゃべつの味噌サ ラダ ソファールヨーグルトストロベリー	876	○	ベーコン チーズ 豆乳 スキムミ ルク わかめ ヨーグルト	たまねぎ 玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 コー ン きゃべつ わかめ	かくしやく 角食 バター 小麦粉 コー ン 砂糖 ごま
30日	木	ビビンバ丼 あさりとわかめのスープ 胡瓜ナ ムル 温州みかんゼリー	753	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 あさり わか め しょうが 塩昆布	ねぎ めんま にんにく しょうが 人参 わかめ 胡瓜 昆布 みかん	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 ごま ゼリー

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 とよ 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	金	学期間休業日					
4日	月	さんしよばん 三色丼 すりみ汁 すみそ あ 酢味噌和え	820	○	とりにくとうふ きんしたまご い 鶏肉 豆腐 錦糸卵 ミルク入りす りみ 油揚げ 糸かまぼこ	ほうれん草 たまねぎごぼう しめじ だいこんに んじんねぎ きゅうりこんぶ 参 葱 救給根菜汁 ブロッコリー	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ごま
5日	火	ごはん 白菜スープ あつあ ぶたにく いち め煮 もやしの梅おかか和え	824	○	とりにくこうやとうふ あつあ ぶたにく いち 鶏肉 高野豆腐 厚揚げ 豚肉 わ かめ 鰹節	はくさい にんじん たまねぎ ひーまん し 白菜 人参 きやべつ 玉葱 ピーマン 椎 茸 にんにく もやし わかめ	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖
6日	水	ごはん チゲスープ きゅうにく きゅうり 牛肉のチャプチェ 胡瓜のナムル	789	○	やきふ ぶたにくとうふ あさり きゅうにく 焼麩 豚肉 豆腐 あさり 牛肉 こんぶ 昆布	もやし きやべつキムチ たけ こ しいたけ らげ にんにく 生姜 胡瓜 昆布	こめ むぎ はるさめ 米 麦 春雨 ごま ごま油
7日	木	ごはん 味噌けんちん汁 ますの塩こうじ や 焼き 切り干し大根炒め煮	830	○	あつあ ぶたにく こんにやく ます 厚揚げ こんにやく ます 油揚げ ひじき	じゃがいも ほうれん草 人参 牛蒡 葱 き ぼ だいこんしいたけ 切り干し大根 椎茸 ひじき	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 じゃがいも こめ さとう 米こうじ 砂糖
8日	金	カレー南蛮うどん しらす和え くだもの 果物ぶどう	769	○	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ あさり しらす	ごぼう にんじんいたけねぎ そうこまつな 牛蒡 人参 椎茸 葱 ほうれん草 小松菜 きや べつ ぶどう	うどん カレール だんぷ ん ごま ごま油 砂糖
11日	月	ハヤシライス わかめサラダ はちみつレ モンゼリー	897	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 わかめ	たまねぎにんじん エリンギ にんにく ブロッコリー わかめ きやべつ パプリカ コーン レモン	こめ むぎ はつがげんまい 米 麦 芽芽玄米 ハ ヤシル コーン 砂糖
12日	火	ごはん ちんげんさいスープ 豆腐ハン バーグきのこソースがけ のり和え	737	○	ベーコン とうふ とりにく たまご のり 豆腐 鶏肉 卵	ちんげんさいにんじんたまねぎ 青梗菜 人参 玉葱 コーン ひじき しめじ しいたけ 椎茸 えのきだけ 葱 こまつな もやし の り	こめ むぎ コーン パン粉 米 麦 コーン パン粉 さとう 砂糖
13日	水	さつまいもごはん おやこ たまじる んぎ きやべつの塩昆布和え	762	○	たまごとりにく とうふ こ 卵 鶏肉 豆腐 たら 昆 布	さつまいも しいたけねぎ きやべつ 椎茸 葱 にんにく 生姜	こめ さつまいも ごま だんぷ ん こむぎこ あぶらあ 小麦粉 揚げ油 ごま油
14日	木	ごはん すいとん汁 厚焼き卵 ブロッコ リーの胡麻和え ひじき納豆和え	832	○	スキムミルク 鶏肉 厚焼き卵 納豆 ツナ ひじき	はくさい にんじん しいたけ ねぎ 白菜 人参 椎茸 葱 ブロッコリー ひ じき	こめ むぎ こむぎこ しら 米 麦 小麦粉 白 玉粉 ごま 砂糖
16日	金	あんかけ焼きそば えだまめ や 枝豆 焼きリンゴ	835	○	ぶたにく たまご 豚肉 うずら卵 あさり えだまめ 枝豆	たまねぎにんじんはくさい たけ こ しいたけ 玉葱 人参 白菜 もやし 竹の子 椎茸 しょうが えだまめ にんにく 生姜 枝豆 りんご	ちゅうかめん だんぷん 中華麺 でんぶん さとう 砂糖
18日	月	ごはん 大根の汁物 すき焼き風煮 酢 のもの 手作りふりかけ	788	○	とりにく わかめ ぶたにくとうふ しらす 鶏肉 わかめ 豚肉 豆腐 白滝 いと 糸かまぼこ しらす 鰹節 のり	だいこんにんじんねぎ しらすはくさいたまねぎ 大根 人参 葱 わかめ 白滝 白菜 玉葱 えの きだけ グリンピース 胡瓜 切り干し大根 のり	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ごま
19日	火	ごはん 南瓜団子汁 たらのパン粉焼き なべしぎ煮	823	○	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ たら チーズ 鶏肉	かぼちゃ ほうれん草 人参 牛蒡 椎茸 葱 なす ピーマン にんにく	こめ むぎ かぼちゃ団子 米 麦 南瓜団子 パン 粉 砂糖
20日	水	ごはん 具だくさん味噌汁 鶏肉とさつまいもの うまに からしあ 旨煮 辛子とえ	866	○	あつあ ぶたにく とりにく 厚揚げ こんにやく 鶏肉 大豆 わかめ	ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 生姜 サツマイモ こんにやく ピーマン きやべつ もやし わかめ	こめ むぎ 米 麦 さつまいも
21日	木	ちゅうか 中華らし みそしる きゅうりちゅうか 中華炒らし 味噌汁 胡瓜中華漬け	822	○	ぶたにく たまご 豚肉 ほたて 卵 あさり あぶらあ 油揚げ	もやし たまねぎさいにんじん べにま 玉葱 白菜 人参 ピーマン 紅生 うが しょうが ほうれん草 胡瓜	こめ むぎ あぶらさ 米 麦 ごま油 砂糖
22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 りんご春巻き	867	○	ベーコン あさり のり か つおぶし 節	しめじ エリンギ しいたけたまねぎ のり ブロッコリー りんご	スパゲティー パター 砂 とう はるまき かあ 糖 春巻きの皮 揚 あぶら
25日	月	ごはん ミネストローネ ミートローフ き ぼ だいこん 干し大根バリバリサラダ	871	○	あさり ベーコン ぶたにくぎゅうりとうふ スキムミルク 卵 うずら卵	たまねぎにんじん 玉葱 人参 セロリ にんにく トマト ブロッコリー 椎茸 しょうがき ぼ だいこんきゅうり にんにく 生姜 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 米 麦 パスタ パン粉 ごま 油 コーン
26日	火	ごはん 青菜のトロみ汁 いわしのフリッ ター カレー肉じゃが 味付きのり	904	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ いわしフリッター 豚 肉 白滝 のり	ほうれん草 人参 葱 椎茸 じゃがいも 玉葱 しらたき 白滝 いんげん のり	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 でんぷん 揚げ油 さとう 砂糖
27日	水	ロールパン ポトフ 豆腐グラタン あさりのか りつとサラダ	800	○	ウインナー 鶏肉 とうふ とう 乳 チーズ あさり	かぶ じゃがいも たまねぎ にんじん コリー 生姜 きやべつ パプリカ 胡瓜	ロールパン じゃがいも こむぎこ ター でんぷん あぶらあ さとう 砂糖
28日	木	ごはん ほうれん草スープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ 海苔佃煮	874	○	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト の り	ほうれん草 玉葱 人参 生姜 にんにく かぼちゃ いんげん レーズン のり	こめ むぎ かぼちゃ 米 麦 南瓜 エッグフリーマヨネ ーズ 砂糖
29日	金	サンマー麺 チーズポテト焼き ソファールヨーグ ルト ぶどう味	932	○	ぶたにく 豚肉 チーズ ソファールヨーグル ト	もやし たまねぎにんじんはくさい にんにく 生姜 じゃがいも	ちゅうかめん だんぷん ラーメン 中華麺 でんぷん さとう たれ じゃがいも パター

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 (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	ごはん さつま汁 厚揚げコロコロカレー 炒め 春雨サラダ 手作りふりかけ	897	○	豆腐 豚肉 こんにゃく 厚揚げ ハム しらす 鰹節 のり	さつまいも 大根 人参 葱 生姜 ピーマ ン 玉葱 にんにく 胡瓜 のり	こめ むぎ 米 麦 さつまいも はるさめ 春雨 ごま
2日	火	ごはん サンラータン 青椒肉絲 肉しゅう まい	929	○	豆腐 ささみ 卵 豚肉 にく 肉しゅうまい	しいたけ にんにく しょうが けい 玉葱 ピーマン パプリカ	こめ むぎ はるさめ 米 麦 春雨 でんぶ ん
3日	水	ぶんか ひ 文化の日					
4日	木	ごはん とろみ汁 鶏肉の味噌マヨネーズ 焼か かつおぶしのそぼろ煮	894	○	油揚げ 鶏肉 厚揚げ ぶたにく 豚肉	ほうれん草 人参 葱 椎茸 かぶ いんげん 生姜	こめ むぎ でんぶん マ 米 麦 でんぶん マ ヨネーズ
5日	金	ごもく 五目うどん お浸し りんごのケーキ	847	○	ぶたにくと 鶏肉 糸かまぼこ 油揚げ かつおぶし 鰹節 ヨーグルト	ほうれん草 椎茸 しめじ 竹の子 人参 葱 生 うが 小松菜 もやし 白豆 白豆 りんご レーズン	うどん 麵 でんぶん 白豆 こめ むぎ 米 麦 さとう 小松菜 砂糖 パター
8日	月	ポークカレーライス ブロッコリー胡麻風 味サラダ 柿のヨーグルト和え	834	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 ヨーグルト	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく しょうが いんげん ブロッコリー コーン 柿 レーズン	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも カールウ コーン ごまドレッシング
9日	火	カムイッ(鮭)のそぼろ丼 たらのおハウ チタツ入りふきの炒め物	745	○	さけ たら 鶏肉 ひじき あぶら 油揚げ	ミックスベジタブル じゃがいも 大根 人参 葱 ふき ひじき	こめ むぎ 米 麦 ごま じゃが いも
10日	水	きなこ揚げパン トマトスープ 鶏肉とカ シューナッツの炒め物 果物 りんご	795	○	きなこ あさり ぶたにくとりにく 豚肉 鶏肉	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 竹の子 ピーマン パプリカ しょうが りんご	コッペパン 油揚げ 砂糖 じゃがいも カシューナッツ
11日	木	ごはん 南瓜と豚肉の味噌汁 道産にし んのフライ 小松菜と油揚げの炒め物	773	○	ぶたにく あつあ 鶏肉 厚揚げ 道産にし んフライ 油揚げ あさり	かぼちゃ 人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 小松菜	こめ むぎ 米 麦 南瓜 揚げ あぶら 油
12日	金	クリームスパゲティー 白菜のサラダ 果 物 りんご	891	○	とりにく とうりゅう 鶏肉 豆乳 チーズ スキ ムミルク ハム	小松菜 玉葱 しめじ 椎茸 ほうれ ん草 パプリカ 白菜 コーン りんご	スパゲティー 小麦粉 パ ター コーン フレンチドレッシング
15日	月	ごはん かぶの汁物 厚揚げと豚肉の味 噌炒め ブロッコリーの辛子和え	818	○	とりにく あつあ ぶたにく 鶏肉 厚揚げ 豚肉 わ かめ	たまねぎ 人参 ピーマン 竹の子 人参 生姜 にんにく ブロッコリー わかめ	こめ むぎ 米 麦 でんぶん 砂 糖
16日	火	ごはん わんたんスープ ほたての中華 炒め わかめサラダ	774	○	とりにく 鶏肉 ほたて わかめ	しいたけ 人参 豆腐 白菜 玉葱 ピーマン 竹の子 しょうが にんにく 生姜 わかめ きゃべつ パプリカ コ ン	こめ むぎ 米 麦 わんたん でんぶん あぶら 揚げ油 コーン 砂糖
17日	水	ごはん 具だくさん味噌汁 ぶりの揚げお ろしかけ お浸し	873	○	あつあ 厚揚げ こんにゃく ぶり かつおぶし 鰹節	ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 大根 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 でんぶん あぶら 揚げ油 砂糖
18日	木	ごもく 五目チャーハン 豆腐の中華スープ プ ロコリーなめたけ和え ベビーチーズ	678	○	や ぶた 豆腐 ぶたにく 焼き豚 豆腐 豚肉 チ ーズ	ミックスベジタブル 玉葱 きくらげ にら しいたけ 椎茸 ブロッコリー なめたけ	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 でんぶ ん 砂糖
19日	金	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					
22日	月	まーぼ豆腐 中華風コーンスープ 切り ぼ だし大根ナムル 果物 梨	875	○	豆腐 ぶたにくたまご 豆腐 豚肉 卵 ハム	ねぎ しいたけ 葱 椎茸 にんにく しょうが コーン 玉葱 人参 切り干し大根 胡瓜 梨	こめ むぎ 米 麦 でんぶん ご ま油 ごま
23日	火	きんろかんしゃ ひ 勤労感謝の日					
24日	水	オレンジフレンチトースト ブラウンシュ ーチーズデザート鉄人アップル	881	○	たまご ぶたにく 卵 牛肉 チーズ	オレンジジュース じゃがいも にんにく たまねぎ 人参 いんげん トマト ブロッコリー コーン パプリカ りんご	かくし とう 角食 砂糖 パター じゃがいも ハヤ シルー ルウ コンドレッシング デザート
25日	木	びばいふう 美咲風とりめし あさりと牛蒡の味噌汁 十勝大豆コッ ケ ミントト きゃべつ塩昆布和え ハスカップゼリー	866	○	とりにく 鶏肉 あさり 大豆コロッケ 昆 布	しょうが たまねぎ ごぼう にんにく 人参 牛蒡 人参 ミントト にんにく 人参 昆布 ハスカップ	こめ むぎ 米 麦 砂糖 揚げ あぶら 油 ゼリー
26日	金	みそ 味噌ラーメン もやしナムル 大学芋	861	○	ぶたにく 豚肉 きくらげ 昆布	きゃべつ もやし 人参 きくらげ 葱 生 姜 にんにく にら 昆布 さつまいも	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ さつ まいも 揚げ油 砂糖 ごま
29日	月	オムライス あさりのチャウダー コールス ローサラダ	877	○	とりにく 鶏肉 オムライスシート あさり とうりゅう 豆乳	たまねぎ ミックスベジタブル じゃがいも 人 じん 参 ブロッコリー コーン きゃべつ	こめ むぎ 米 麦 パター 小麦 粉 マヨネーズ コーン
30日	火	とりにく ちゅうかどん にくだんご ちゅうかふう 鶏肉の中華丼 肉団子スープ 中華風サラダ	874	○	とりにく 鶏肉 肉団子 ハム	白菜 玉葱 ピーマン 人参 竹の子 にんにく 生 うが しいたけ 小松菜 葱 胡瓜 もやし コーン わか め	こめ むぎ 米 麦 でんぶん 揚 あぶら げ油 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	からだちよし 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 じゃがいもの汁物 ちゃんちゃんや 焼き もやしの昆布和え	817	○	ぶたにく 豚肉 こんにやく ます スキミ ルク 昆布	じゃがいも こんにやく ねぎ 葱 きやべつ え のきだけ 人参 もやし きゅうり こんぶ	こめ むぎ じゃがいも パ ー
2日	木	ごはん 具だくさん味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソースがけ ブロッコリー胡麻和え	760	○	あぶらあ 油揚げ こんにやく 豆腐 とり 肉 卵 ひじき	こんにやく ほうれん草 牛蒡 人参 椎茸 たまねぎ 玉葱 ひじき 大根 ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも パ ー
3日	金	すき焼き風うどん 切り干し大根ナムル ス イトポテト	811	○	ぎゅうにくしょうない 牛肉 庄内麩 ハム	たまねぎ 白きい 人参 しいたけ ねぎ き ぼ 玉葱 白菜 人参 椎茸 葱 切り干 し大根 胡瓜 さつまいも	うどん ごま パター 生ク リーム 砂糖
6日	月	ハヤシライス 牛蒡と枝豆のカレー風味 サラダ みかんゼリー	907	○	ぶたにく だいず えだまめ 豚肉 大豆 枝豆 ヨーグルト	たまねぎにんじん 玉葱 エリンギ だいず 大豆 にんにく ト マト ブロッコリー 牛蒡 枝豆 みかん	こめ むぎ はつがけんまい 米 麦 発芽玄米 ハヤシフレ ー マヨネーズ セリー
7日	火	ごはん かぶの汁物 厚揚げと豚挽き肉 の味噌炒め 梅おかか和え	822	○	とりにく 鶏肉 こんにやく 厚揚げ ぶ たにくかつおぶし 肉 鰹節	かぶ こんにやく 人参 葱 ピーマン 竹の 子 にんにく 生姜 もやし 梅	こめ むぎ じゃがいも パ ー
8日	水	ごはん せんべい汁 いわしのフリッター しょうが 生姜みそおでん	960	○	とりにく 鶏肉 鰯のフリッター がんもどき うずら卵 こんにやく 薩摩揚げ 肉団子	はくさい 白菜 人参 牛蒡 舞茸 葱 だいこん 玉葱 人参 牛蒡 舞茸 葱 大根 しょうが 生姜	こめ むぎ じゃがいも パ ー
9日	木	ジャンバラヤライス風 ほたてのシチュー ヤーコン入りサイコロサラダ 果物 りんご	916	○	ウインナー ほたて ベーコン 豆乳 枝豆 ヨーグルト	トマトジュース 玉葱 セロリ ピーマン マッシュルーム 人参 ブロッコリー ヤーコン 枝豆 パプリカ コ ーン りんご	こめ むぎ じゃがいも パ ー
10日	金	ミートソーススパゲティー 胡麻風味サラ ダ ソファールヨーグルト	917	○	ぶたにく 豚肉 チーズ ツナ ソファールヨーグル ト	たまねぎにんじん 玉葱 人参 椎茸 トマト ほうれん草 もやし コーン	スパゲティー オリーブ油 デミグ ラ スライス コーン ごま油 ごま
13日	月	ごはん チゲスープ ホイコーロー 蒸し ぎょうざ 餃子	845	○	やきふ 焼麩 豆腐 あさり 豚肉 鉄 ついで 入り餃子	き ぼ だいこんはくさい 切り干し大根 白菜キムチ きやべつ たまねぎにんじんしょうが ピーマン 玉葱 人参 生姜 にんにく き くらげ	こめ むぎ じゃがいも パ ー
14日	火	いわしかば焼き丼 吉野汁 胡麻酢和え	839	○	いわし きんしだまご のり ちくわ 油揚げ 豆 腐 糸かまぼこ	のり ほうれん草 人参 椎茸 小松 菜 もやし	こめ むぎ じゃがいも パ ー
15日	水	シナモントースト ポルシチ あさりのカ リッとサラダ 果物 みかん	809	○	ぎゅうにく 牛肉 大豆蛋白 チーズ あ さり	じゃがいも きやべつ 玉葱 人参 にんにく ビーツ パプリカ 胡瓜 みか ん	こめ むぎ じゃがいも パ ー
16日	木	ごはん 芋団子汁 たららのピザ焼き 五 目金平	861	○	とりにく 鶏肉 油揚げ たら チーズ 糸かまぼこ	だいこんにんじん 大根 人参 ほうれん草 椎茸 玉葱 ピーマン しめじ 牛蒡 きくらげ いんげ ん	こめ むぎ じゃがいも パ ー
17日	金	室蘭カレーラーメン チーズ入り蒸しパン くだもの 果物 みかん	922	○	ぶたにく 豚肉 糸かまぼこ うずら卵 チーズ	きやべつ もやし 玉葱 ピーマン しめじ にんじんねぎ しょうが 人参 葱 にんにく 生姜 レーズン みかん	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ カレ ー ルウ でんぶん 蒸しパンミックス
20日	月	豚キムチ丼 ほうれん草の中華スープ ブロッコリーの味噌サラダ	808	○	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 ワカメ	きやべつ きやべつキムチ しいたけ しょうが うれん草 えのき茸 コーン 葱 ブロッコリー 人参 ワカメ	こめ むぎ じゃがいも パ ー
21日	火	ごはん 豚汁 ちくわ磯辺揚げ ひじきと やさいの胡麻炒め	806	○	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 こんにやく ちく わ ひじき だいず 大豆	こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも しょうが 生姜 ひじき 竹の子 ピーマン だいず	こめ むぎ じゃがいも パ ー
22日	水	ごはん ほうとう汁 ぶりの柚味噌焼き お浸し ぜんざい風	942	○	とりにく 鶏肉 ぶり 鰹節	かぼちゃ にんじん ほうとう だいこん しいたけ ねぎ 南瓜 人参 牛蒡 大根 椎茸 葱 ゆず 小松菜 もやし	こめ むぎ じゃがいも パ ー
23日	木	まーぼや 麻婆焼きそば 海苔和え きなこポテト	823	○	ぶたにく 豚肉 のり きなこ	しいたけねぎ 椎茸 葱 にんにく しょうが 人参 クリンピース 小 まつな 松菜 もやし のり じゃがいも	ちゅうかめん 中華麺 でんぶん 砂糖 じゃがいも 揚げ油
24日	金	コーンピラフ きやべつのスープ スパイシーチキン ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	984	○	ハム ウインナー あさり 鶏肉	コーン ミックスベジタブル 玉葱 きやべつ 人 参 生姜 にんにく ブロッコリー パプリカ	こめ むぎ じゃがいも パ ー

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。

日にち	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	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーになる
17日	月	わかめごはん くじら汁 た まご豆腐 煮しめ	831	○	わかめ しらす 鯨 こ んにやく 卵 豆乳 鶏 肉 糸かまぼこ	わかめ こんにやく 大根 人参 牛蒡 山菜 ふき 葱 竹の子 椎 茸 れんこん いんげん	こめ 小麦 でんぷん 砂 糖
18日	火	ごはん きのこ汁 和風メン チカツ お浸し	944	○	牛肉 豚肉 すりみ 卵 ひじき 鰹節	たまごだけ えのきだけ 椎茸 豆 苗 大根 ひじき 玉葱 人参 小 つな 松菜 もやし	こめ 小麦 パン粉 小麦 粉 油
19日	水	ナン キーマカレー ほうれ ん草のサラダ ヨーグルト和 え	712	○	豚肉 ヨーグルト	たまねぎ 人参 しょうが 玉葱。人参 生姜 にんにく レー ズン ほうれん草 きゃべつ コー ン 夏みかん缶 洋なし缶 レーズン	ナン カレールウ フレン ト・レッシング 砂糖
20日	木	ごはん 大根の汁物 たら 味噌マヨネーズ焼き かぼちゃ きんぴら 金平	765	○	鶏肉 こんにやく わ かめ たら 豚肉	だいこん 大根 こんにやく 人参 葱 わか め 南瓜 ピーマン	こめ 小麦 エッグ・ケアマヨ ネーズ 南瓜 ごま
21日	金	あんかけ焼きそば 牛蒡と 豆の甘辛揚げ 果物 みか ん	708	○	豚肉 あさり ウズラ 卵	たまねぎ 人参 ほうさい 玉葱 人参 白菜 もやし 竹 の子 椎茸 にんにく 生姜 ごぼう だいず 牛蒡 大豆	ちゅうかめん 砂糖 あ あぶら 中華麺 砂糖 揚げ油 でんぷん
24日	月	ツナピラフ 南瓜シチュー 白身魚のオムレツ 梅風味 サラダ	838	○	ツナ 鶏肉 豆乳 ミ ルクすりみ チーズ 鰹節	ミックスベジタブル 玉葱 ピーマン かぼちゃ 人参 いんげん ブロッコ リー 胡瓜 梅	こめ 小麦 バター 南瓜 こむぎこ 小麦粉
25日	火	ごはん 石狩汁 豆腐ス テーキきのこソースがけ さ さみの和え キムチ納豆和 え	835	○	鮭 白滝 豆腐 ベー コン ささみ水煮	じゃがいも 玉葱 大根 白滝 人 参 牛蒡 えのきだけ 椎茸 エリ ンギ ピーマン きゃべつ パプリ カ キムチ	こめ 小麦 あ あぶら 米 麦 揚げ油 バ ター ごま
26日	水	ビビンバ丼 ほうれん草の 中華風スープ きゃべつの ナムル 果物 みかん	753	○	豚肉 豆腐 鶏肉 ハ ム のり	ねぎ しょうが 葱 生姜 ニンニク めんま ほう れん草 もやし 人参 青梗菜 玉 葱 きゃべつ のり みかん	こめ 小麦 あぶら こ 米 麦 ごま油 でん ぷん ごま
27日	木	釧路スパカツ わかめサラ ダ はちみつレモンゼリー	1032	○	豚肉 チーズ わかめ	たまねぎ 人参 ピーマン しいたけ 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 わかめ きゃべつ パプリカ コーン レモン	スパゲティー オリーブ あぶら 油 デミグラスソース 小 ぎこ 麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 ゼリー
28日	金	きゅうぎょうび 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
1日	火	まーぼせうふ、どん 麻婆豆腐丼 わんたんスープ わかめサ ラダ	814	○	とうふ ぶたにく とりにく 豆腐 豚肉 鶏肉 わか め	ねぎ にんにく しょうがしいたけ に 葱 にんにく 生姜 椎茸 グリンピース しめじ 人 参 じゃがいも わかめ きゃべつ パプリカ コーン	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 砂 糖 わんたん コーン
2日	水	ごはん みそじる なんばん 味噌汁 チキン南蛮 もやしのゆ かり和え	811	○	とうふ わかめ とりにく か 豆腐 わかめ 鶏肉 鰹 つおぶし 節	わかめ ねぎ ひーまん たまねぎ にんにく らっきょう レモン もやし ゆかり	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 砂 糖 マヨネーズ 揚げ油
3日	木	ごはん う まめじる にくやさいいた なつ 打ち豆汁 肉野菜炒め ひじき納 豆和え	806	○	とりにく だいず こんにやく ぶたにく 鶏肉 大豆 こんにやく 豚肉 なつとう ひじき ツナ	こんにやく にんにくごぼう こまつな だいこんしょうが んにく きゃべつ もやし たまねぎ ひーまん ひじき	こめ むぎ 米 麦
4日	金	チゲうどん あお 青のりポテト フルーツポンチ	815	○	ぶたにく とうふ いと 豚肉 あさり 糸かまぼこ うずら卵 油揚げ わかめ	もやし にんにくしいたけ なつ かんようなぐもかん ムチ じゃがいも 夏みかん缶 洋梨缶 桃缶 パ ナナ	ふくろい 袋入りゆでうどん でんぷん じゃがいも 揚げ油 ゼリー
7日	月	みそ どん 味噌カツ丼 かきたまスープ お浸し 温 州みかんゼリー	949	○	ぶたにく たまごかつおぶし 豚肉 卵 鰹節	きゃべつ たまねぎ にんにく しいたけ ん草 白菜 みかん	こめむぎこむぎこ こ さ 米 麦 小麦粉 パン粉 砂 糖 ごま 揚げ油 ゼリー
8日	火	ごはん よしの じる や ざかな 吉野汁 焼き魚 ぶり きゃべつ たまご 卵とじ	810	○	ちくわ あぶらあ とうふ ちくわ 油揚げ 豆腐 ぶ り こうや とうふ たまご 高野豆腐 卵	ほうれん草 人参 椎茸 きゃべつ たまねぎ 玉葱	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 砂糖
9日	水	ごはん ほうれん草スープ デミグラスハンバ ーグ あさりのカリッとサラダ 果物 いよかん	832	○	ベーコン ぶたにく とりにく たまご ベーコン 豚肉 鶏肉 卵 あさり	ほうれん草 玉葱 人参 椎茸 きゃ べつ しょうが しょうが きゅうり ん草 白菜 みかん	こめむぎ こ 米 麦 パン粉 デミグラスソース 砂糖 でんぷん あぶら 揚げ油 ご まドレッシング
10日	木	いわしかば焼き丼 白菜と豚肉のスー プ 切り干し大根炒め煮	858	○	きんし たまご ぶ いわし 錦糸卵 のり 豚 肉 ひじき 油揚げ	はくさい にんにく とうもろこし たまねぎ しいたけ のり 白菜 人参 豆苗 玉葱 椎茸 き ぼ だいこん 切り干し大根	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 揚げ油 砂糖
11日	金	けんこきねんび 建国記念日					
14日	月	とりそぼろ丼 芋団子汁 大根とじゃこのサ ラダ 果物 いよかん	807	○	とりにく えだまめ ぶたにく あぶらあ 鶏肉 枝豆 豚肉 油揚 げ わかめ しらす	ごぼう にんにくたけ こ しいたけしょうが 牛蒡 人参 竹の子 椎茸 生姜 にんに く えだまめだいこんにんにく しょう 牛蒡 枝豆 大根 人参 ほうれん草 わかめ いよかん	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 いも団 子 オリーブ油
15日	火	ごはん だいこん ぎゅうにく は 大根スープ 牛肉のチャプチェ 白 くさいいと 菜と糸かまぼこの和え物	745	○	ベーコン ぎゅうにくいと ベーコン 牛肉 糸かまぼこ わかめ	だいこんにんにく 玉葱 竹の子 椎茸 人参 大根 人参 コーン 竹の子 椎茸 人参 くらげ 白菜 もやし わかめ	こめ むぎ はるさめ 米 麦 コーン 春雨 ごま 砂糖
16日	水	タコライス風 コーンポタージュ 小松菜と ベーコンのサラダ	911	○	ぶたにく とうふ 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎにんにく 玉葱 人参 ひーまん ピンズミックス にんにく コーン 小松菜 もやし	こめ むぎ 米 麦 ピンズミックス コーン ペンハメルソース
17日	木	ごはん ぐ みそ はん くだもの 具だくさん味噌汁 函館風ぶりた れカツ 牛蒡と枝豆のカレー風味サラダ	959	○	あつあ えだまめ こんにやく ぶり 厚揚げ こんにやく ぶり えだまめ 枝豆 ヨーグルト	だいこん こんにやく ほうろくにんにく しいたけ 大根 こんにやく 牛蒡 人参 椎茸 ごぼう えだまめ きゅうり 牛蒡 枝豆 胡瓜	こめむぎこむぎこ こ あ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚 げ油 砂糖 マヨネーズ
18日	金	コーン入り味噌ラーメン しらす和え あげ いも	822	○	ぶたにく とうふ 豚肉 しらす スキムミル ク	きゃべつ もやし たまねぎにんにく コーン 葱 生姜 にんにく 小松菜 じゃ がいも	こめ むぎ 米 麦 ラーメン粉 コーン ごま ホットケーキミックス 揚げ油 じゃ がいも
21日	月	てんしんはん き ぼ だいこん 天津飯 わかめスープ 切り干し大根ナ ムル チーズデザート 鉄人アップル	866	○	いと たまご 糸かまぼこ 卵 わかめ とうふ 豆腐 ハム チーズ	たけ こ しいたけ ねぎ にんにく き 竹の子 椎茸 葱 わかめ 人参 切 り干し大根 胡瓜 りんご	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 でんぷ ん ごま
22日	火	ごはん ぶたじる とりにく しおこんぶ あ 豚汁 鶏肉ピカタ 塩昆布和え	752	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 こんにやく とりにく たまご こんぶ 鶏肉 卵 チーズ 昆布	こんにやく にんにくごぼう だいこんたまねぎ にんにく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃ がいも もやし ひーまん こんぶ 昆布	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉
23日	水	てんのうたんじょうび 天皇誕生日					
24日	木	ごはん しらたま だんご とうふ 白玉団子汁 道産にしんフライ 大根と豚肉の炒め煮	824	○	とりにく ぶたにく 鶏肉 にしんフライ 豚肉	こまつな にんにくごぼう しいたけねぎ だい 小松菜 人参 牛蒡 椎茸 葱 大根 しょうが 生姜 グリンピース	こめむぎしらたま だんご あぶ 米 麦 白玉団子 揚げ油 砂糖
25日	金	わふう 和風きのこスパゲティー のりあえ ソ フルヨーグルト	724	○	ベーコン あさり のり とりにく ヨーグルト 鶏肉	しめじ しいたけ 椎茸 エリンギ たまねぎ のり 小松菜 もやし	スパゲティー オリーブ油 ぱ ター
28日	月	ぶた どん みそ ふうみ 豚キムチ丼 味噌汁 ごま風味サラダ ヨーグルトレーズン	841	○	ぶたにく こうや とうふ 豚肉 高野豆腐 あさり わかめ ツナ ヨーグルト	きゃべつ たまねぎ 玉葱 キムチ 人参 椎茸 にんにく しょう うがごぼう 小まつな き だいこんにんにく 姜 牛蒡 わかめ 小松菜 切り干し大根 人参 コーン レーズン	こめ むぎ 米 麦 コーン ごま ヨーグ ルトレーズン

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	ぎゅうにゅまいにち 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	火	オムライス コーンポタージュ 小松菜と ベーコンのサラダ 果物清見オレンジ	813	○	とりく 鶏肉 オムライスシート ベー ン	たまねぎ こまつな ミックスベジタブル 玉葱 コーン 小松菜 もやし オレンジ	こめ むぎ 米 麦 ベジナルル コーン オリーブ油
2日	水	あんかけ焼きそば ひじき春巻き 学給だ いふく	845	○	ぶたにく 豚肉 あさり ウズラ卵 ひじき	はくさい 白菜 玉葱 人参 もやし 椎茸 に んにく 生姜 ひじき	ちゅうかめん 中華麺 でんぷん 砂糖 揚 げ油 だいふく
3日	木	菜の花寿司 ジョアマスカット 豆乳汁 きやべつの味噌サラダ ひなあられ	810	/	ぎゅうにく きんし たまごあつあ 牛肉 錦糸卵 厚揚げ ぶたにく 豚肉 わかめ ジョア	なばな にんじん たまねぎ こまつな 菜花 人参 玉葱 小松菜 きやべつ わかめ	こめ さとう ごま 米 砂糖 胡麻 あら れ
4日	金	シーフードカレー 蒸し鶏サラダ 温州ミカ ンゼリー	817	○	ほたて あさり いか ささみ	しょうが たまねぎにんじん にんにく 生姜 コーン 玉葱 人参 じゃがいも ピーズミックス ブロッコリー きやべつ 胡瓜 パプリカ オレンジ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも コーン カレー 胡麻 砂糖 ゼ リー
7日	月	ごはん すりみ汁 とんかつおろしソースか け ブロッコリー和風サラダ	852	○	すりみ ぶたにく かつおぶし 豚肉 鰹節	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 ブロッコリー	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 パン粉 揚 げ油
8日	火	コーン入りわかめごはん かぼちゃぶたにく みそ 汁 はんぱんチーズ揚げ しらす和え	771	○	わかめ 厚揚げ ぶたにく 豚肉 はんぺん チーズ しらす	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ こ わかめ 南瓜 人参 玉葱 椎茸 小 まつな 松菜 きやべつ	こめ むぎ 米 麦 コーン 南瓜 天 ぷら粉 揚げ油 ごま
9日	水	あすかのパン ポトフ ラザニア風 コー ルスローサラダ	843	○	ウインナー ミートソー ス ミートトップ チーズ	きやべつ じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	あすかのパン じゃがい も わんたん 小麦粉 バター マヨネーズ
10日	木	ごはん 中華風スープ 回鍋肉 蒸し餃子	836	○	とりく 鶏肉 ぶたにく てつひ ぎょうざ 豚肉 鉄入り餃子	もやし にんじん 人参 にら きやべつ ピーマ ン 玉葱 生姜 にんにく きくらげ	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 砂 糖
11日	金	醤油ラーメン チーズポテト 果物 清見 オレンジ	812	○	ぶたにく いと 豚肉 糸かまぼこ チーズ	きやべつ もやし 人参 にら たまねぎ じゃがいも オレンジ	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンタレ じゃがいも 砂糖 パ ター
14日	月	てんしんはん 天津飯 わかめスープ 梅おかか和え	763	○	たまごいと 卵 糸かまぼこ わかめ とうふ かつおぶし 豆腐 鰹節	たけ こ しいたけ にんじん ねぎ 竹の子 椎茸 わかめ 人参 葱 プ ロコリー	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 でんぷ ん ごま
15日	火	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグおろし ソース ツナサラダ	726	○	あさり とうふ ひじき 鶏 肉 卵 ツナ わかめ	きやべつ 人参 たまねぎ ひじき だいこん もやし 胡瓜 コーン わかめ	こめ むぎ こ さとう ごま 米 麦 パン粉 砂糖 胡麻 ドレッシング コーン
16日	水	タコライス風 小松菜スープ 胡麻風味サ ラダ 果物 バナナ	929	○	ぶたにく 豚肉 チーズ 豆腐 ツナ	たまねぎにんじん 玉葱 人参 ピーマン ピーズミックス ト マト 小松菜 ほうれん草 もやし コーン バナナ	こめ むぎ 米 麦 コーン ごま バナナ
17日	木	ごはん じゃがいもの汁物 たら味噌マヨ ネーズ焼き 小松菜ツナ炒め	749	○	ぶたにく 豚肉 こんにやく たら ツ ナ	じゃがいも こんにやく ながねぎ こまつ な にんじん 菜 人参 にんにく	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも マヨネーズ ごま油
18日	金	あんかけうどん 大根とじゃこのサラダ きなこポテト	731	○	ぶたにく あぶらあ いと 豚肉 油揚げ 糸かまぼ こ わかめ じゃこ きなこ	ほうれん草 椎茸 葱 たもぎだけ にんじん だいこん 人参 大根 わかめ じゃがいも	うどん でんぷん 砂糖 じゃがいも 揚げ油
21日	月	しゅんぶんひ 春分の日					
22日	火	ごはん 根菜とベーコンの味噌汁 厚揚げと豚肉 の炒めもの 切り干し大根パプリカサラダ	824	○	ベーコン 厚揚げ ぶたにく 豚肉	かぶ じゃがいも ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン 椎茸 にんにく 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも コーン 砂糖
23日	水	ビビンバ丼 春雨スープ わかめの中華 サラダ	756	○	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 わかめ	ねぎ めんま しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 青梗菜 わかめ きやべつ パプリカ コーン	こめ むぎ あぶらはるさめ 米 麦 ごま油 春雨 コーン
24日	木	ぶたにく みそ 豚肉の味噌トマトスパゲティ 油揚げのかり サラダ なめらか手作りプリン	786	○	ぶたにく あぶらあ えだまめ 豚肉 油揚げ 枝豆 わ かめ	たまねぎ 玉葱 エリンギ トマト ピーマン 枝豆 人 参 わかめ ブロッコリー	スパゲティ オリーブ油 ごま ドレッシング スイーツベース