

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)	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
8日	火	五目チャーハン 豆腐の中華スープ 春雨サラダ	674	○	焼き豚 きくらげ 豚肉 ささみ水煮	ミックスベジタブル 玉葱 きくらげ にら 椎茸 人参 胡瓜	こめ 小麦 ごま油 でんぷん ごま油 春雨
9日	水	いわしの蒲焼き丼 豚汁 もやしゆかり和え	817	○	いわし 錦糸卵 のり 豚肉 豆腐 こんにやく 鰹節	のり こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも 生姜 もやし	こめ 小麦 でんぷん 揚げ油 砂糖 じゃがいも
10日	木	チキンカレーライス あさりのカリッとサラダ 果物 清見オレンジ	770	○	鶏肉 あさり	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト きゃべつ パプリカ 胡瓜 清見オレンジ	こめ 小麦 カレールー 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごまドレッシング
11日	金	ミートソーススパゲティー わかめサラダ はちみつレモンゼリー	842	○	ミートトップ(大豆蛋白) 大豆 わかめ	エリンギ 玉葱 人参 ピーマン トマト わかめ きゃべつ パプリカ コーン レモン	スパゲティー オリーブ油 ハヤシレーク ごま油 コーン ゼリー
14日	月	ごはん 味噌汁 ほうれん草 油揚げ 厚揚げと豚肉の炒め物 切り干し大根ハリハリサラダ	789	○	油揚げ 厚揚げ 豚肉 わかめ	ほうれん草 きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 切り干し大根 わかめ コーン	こめ 小麦 コーン ごま油
15日	火	ごはん 中華風スープ いわしフライ カレー風味肉じゃが	812	○	あさり いわしフライ 豚肉 白滝	もやし にら 人参 じゃがいも 玉葱 白滝 いんげん	こめ 小麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 揚げ油
16日	水	ごはん 味噌汁 豆腐 わかめ 厚焼き卵 肉野菜炒め 手作りふりかけ	737	○	豆腐 わかめ 厚焼き卵 豚肉 しらす 鰹節 のり	わかめ 葱 きゃべつ もやし 人参 ピーマン にんにく のり	こめ 小麦 ごま
17日	木	ごはん ほうれん草の汁物 豆腐ハンバーグおろしソース 五目金平	809	○	豚肉 こんにやく 豆腐 鶏肉 卵 ひじき 糸かまぼこ きくらげ	ほうれん草 こんにやく 葱 玉葱 ひじき 大根 牛蒡 人参 きくらげ ピーマン	こめ 小麦 ごま油 パン粉 砂糖 でんぷん
18日	金	ソース焼きそば 肉焼売ねぎだれ かけ ヨーグルト和え	778	○	豚肉 肉焼売 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 椎茸 葱 バナナ みかん缶 レーズン	ちゅうかめん 中華麺 砂糖 ごま油
21日	月	チリコンカンライス 小松菜のスープ ブロッコリーの味噌サラダ 米粉ドッグ	813	○	ミートトップ(大豆蛋白) 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	ビーンズミックス 玉葱 ピーマン にんにく 小松菜 人参 ブロッコリー わかめ	こめ 小麦 砂糖 ごま 米粉ドッグ
22日	火	豚キムチ丼 わんたんスープ もやしナムル	809	○	豚肉 鶏肉 わかめ 昆布	もやし きゃべつキムチ 椎茸 にら 生姜 にんにく しめじ 豆腐 人参 わかめ 昆布	こめ 小麦 ごま油 わんたん
23日	水	オレンジフレンチトースト 具だくさんポトフ ひじきサラダ ベビーチーズ	789	○	卵 牛乳 鶏肉 ウインナー ひじき 大豆 チーズ	オレンジ 玉葱 大根 じゃがいも 人参 ブロッコリー ひじき 胡瓜 コーン	かくしやく 角食 バター 砂糖 じゃがいも コーン ごま油
24日	木	わかめごはん ほうれん草スープ 塩からあげ のり 温州ミカンゼリー	984	○	わかめ しらす あさり 鶏肉 のり	ほうれん草 玉葱 人参 小松菜 もやし のり みかん	こめ 小麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ラーメンたれ ゼリー
25日	金	しょうゆラーメン きなこポテト ソーフールヨーグルト	767	○	豚肉 糸かまぼこ きなこ ソーフールヨーグルト	キャベツ もやし 玉葱 人参 にら 葱	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ じゃがいも 砂糖 揚げ油
28日	月	コーンピラフ 豆腐のシチュー 蒸し鶏サラダ	791	○	豚肉 豆腐 鶏肉 豆乳 ささみ水煮	ミックスベジタブル 玉葱 じゃがいも 人参 いんげん ブロッコリー パプリカ	こめ 小麦 バター じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油 砂糖
29日	火	しょうわ 昭和の日					
30日	水	オムライス 白いミネストローネ ごま風味サラダ	783	○	鶏肉 オムライスシート あさり ベーコン ツナ わかめ	玉葱 ミックスベジタブル じゃがいも 人参 セロリ にんにく いんげん もやし コーン わかめ	こめ 小麦 砂糖 オリーブ油 ごま油 コーン 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、食材の確認をおねがいします。

にち	ようび	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	木	ごはん じゃがいもの汁物 揚げ出し豆腐 あんかけ 辛子和え 手作りふりかけ	820	○	豚肉 豆腐 鶏肉 しらす干し	じゃがいも こんにやく ながねぎ 干しいたけ しょうが にんじん キャベツ もやし にんじん からし	こめ 小麦 ごま油 あぶら 揚げ油
2日	金	カレー南蛮うどん 切り干し大根ナムル かしわもち	665	○	豚肉 厚揚げ ロースハム	ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ ほうれん草 切り干し大根 きゅうり	うどん カレールー かしわもち
7日	水	麻婆豆腐丼 わかめスープ 中華風サラダ ブルーベリーゼリー	792	○	豚肉 豆腐 ロースハム	干しいたけ ながねぎ にんにく しょうが わかめ にんじん ながねぎ もやし きゅうり コーン	こめ 小麦 ごま ゼリー
8日	木	ごはん もずくの汁物 すき焼き風煮 もやしおひたし 味付きのり	660	○	豚肉 豆腐	もずく しいたけ にんじん ながねぎ しょうが はくさいたま しろたき 白菜 玉ねぎ えのきたけ グリーンピース もやし	こめ 小麦
9日	金	ちゃんぽんうどん ごま酢和え 青のりポテト	639	○	豚肉 ほたて かまぼこ	しいたけ なめこ にんじん たけのこ わかめ ながねぎ にんにく こまつなきゅうり じゃがいも	うどん
12日	月	ツナピラフ あさりチャウダー マカロニサラダ	831	○	ツナ あさり ベーコン 豆乳 ロースハム	コーン たまねぎ 青ピーマン パセリ じゃがいも にんじん ブロッコリー ミックスベジタブル きゅうり	こめ 小麦 小麦粉 マカロニ
13日	火	ごはん かぼちゃと豚肉の味噌汁 たら スパイシーパン粉焼き ごぼうサラダ	755	○	たら 粉チーズ 厚揚げ	パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	こめ 小麦 小麦粉 ごま
14日	水	ごはん 具だくさん味噌汁 ちくわの磯部揚げ ひじき炒り煮	752	○	ちくわ	こんにやく ほうれん草 ごぼう にんじん しいたけ ひじき	こめ 小麦 てんぷら粉 揚げ油
15日	木	ごはん かきたま汁 大根と豚肉の炒め 煮 もやしとハムの和え物	818	○	たまごあつあつ 厚揚げ 豚肉 ロースハム	たまご 玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 こんにやく しょうが いんげん もやし きゅうり	こめ 小麦 小麦粉 ごま
19日	月	とりそぼろ丼 春雨スープ ブロッコリーの和風サラダ	699	○	とりにく 豆腐 鶏肉 豆腐	ミックスベジタブル たまねぎ しょうが にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	こめ 小麦 はるさめ
20日	火	ごはん 豚汁 ひじきの春巻き おひたし	722	○	豚肉 豆腐	こんにやく にんじん ごぼう たまねぎ だいこん じゃがいも しょうが ひじきの春巻き 小松菜 もやし	こめ 小麦
21日	水	キーマカレー アスパラガスサラダ バナナ	743	○	豚肉 大豆 ロースハム	たまご 玉ねぎ 青ピーマン にんじん しょうが にんにく アスパラガス キャベツ コーン パナナ	こめ 小麦 カレールー
22日	木	たけのこごはん 野菜の味噌汁 大豆コロッケ 小松菜のじゃこ炒め	766	○	とりにく 大豆コロッケ 鶏肉 大豆コロッケ ちりめんじゃこ	たけのこ もやし にんじん しいたけ こまつな 小松菜	こめ 小麦 小麦粉 あぶら ごま油
23日	金	トマトクリームパスタ 小松菜とベーコンの サラダ アイスクリーム	927	○	豚肉 ベーコン	たまご 玉ねぎ しいたけ 青ピーマン トマト缶 にんにく こまつな 小松菜 もやし コーン	マカロニ オリーブオイル アイス
26日	月	ガパオライス ミネストローネ コーンサラダ ミルク和え	834	○	豚肉 とりにく ベーコン あさり	たまご 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン オレンジピーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ セロリ トマト缶 コーン	こめ 小麦 小麦粉 小麦粉 あぶら かん ごま油 ミカン缶 パ イン缶 もも缶 パナナ
27日	火	ごはん 吉野汁 たらのみそマヨ焼き 梅おほか和え	665	○	ちくわ 厚揚げ 豆腐 たら	しいたけ にんじん ほうれん草 ブロッコリー にんじん 練り梅	こめ 小麦
28日	水	みそカツ丼 雷汁 いんげんのごま和え	1025	○	豚肉 豆腐 厚揚げ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう いんげん	こめ 小麦 小麦粉 パン 粉 揚げ油 小麦粉 あぶら ごま
29日	木	ごはん 厚揚げの味噌汁 肉じゃが 手作りのり佃煮	739	○	豚肉	こまつな 厚揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん しろたき 焼きのり ひじき	こめ 小麦
30日	金	あんかけ焼きそば ごぼうと豆の甘辛揚げ パイン	719	○	豚肉 あさり うずらたまご だいず	にんじん たまご 玉ねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが ごぼう パイン	ちゅうか 中華めん 小麦粉 ごま

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 ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	月	ミートソーススパゲッティ オレンジ 春雨サラダ	800	○	豚ひき肉 ロースハム	たまねぎ にんじん 青ピーマン ダイストマト きゅうり もやし バレンシアオレンジ	スパゲティ オリーブオイル デミグラスソース ハヤシフレーク ごま油 春雨 ごま
3日	火	ごはん 具だくさん中華スープ 酢鶏 小松菜のごまあえ	771	○	豆腐 鶏むね肉	ほうれん草 にんじん コーン しいたけ ながねぎ しょうが たけのこ水煮 たまねぎ 青ピーマン にんにく こまつな もやし	米 麦 すりごま
4日	水	コーンの炊き込みご飯 けんちん汁 カレー味炒り豆腐	783	○	鶏ひき肉 豆腐 きざみ揚げ	コーン じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ ミックスベジタブル たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 カレーフレーク
5日	木	ごはん とり団子汁 サバの味噌煮 わかめのじゃこ炒め	569	○	肉団子 サバの味噌煮 ちりめんじゃこ	こまつな ごぼう しいたけ しらたき わかめ ながねぎ	米 麦 ごま油
6日	金	味噌ラーメン ひじきと野菜のごま炒め 揚げいもち	806	○	豚バラ肉	もやし キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ しょうが にんにく ひじき 青ピーマン じゃがいも	中華麺 ごま油 いりごま 揚げ油
9日	月	ピビンバ丼 チゲスープ ごま風味サラダ	799	○	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶	めんま ながねぎ しょうが にんにく もやし にんじん チンゲンサイ キャベツキムチ ほうれん草 コーン	米 麦 ごま油 すりごま
10日	火	ごはん 豆腐の中華スープ つくね焼き もやしのおひたし 味付きのり	727	○	豆腐 鶏ひき肉 卵	にら しいたけ にんじん たまねぎ ひじき ブロッコリー もやし 味付きのり 梅	米 麦
11日	水	チキンライス かぶとベーコンのスープ コールスローサラダ	758	○	鶏胸肉 ベーコン	青ピーマン ミックスベジタブル 玉ねぎ にんにく かぶ にんじん コーン キャベツ	米 麦
12日	木	ごはん 青菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 五目金平	713	○	かまぼこ さけ	小松菜 しいたけ キャベツ えのきたけ にんじん ごぼう きくらげ 青ピーマン	米 麦 ごま油 パター
13日	金	五目うどん 揚げ餃子 なめらかプリン	753	○	きざみ揚げ 豚もも肉 ぎょうぎ	しいたけ ほうれん草 たけのこ にんじん ながねぎ	うどん スイーツベース (プリン(素))
16日	月	オヤコドン 親子丼 きのこ汁 厚揚げのかりかりサラダ	776	○	鶏もも肉 豆腐 卵 かまぼこ 厚揚げ	たまねぎ しいたけ いんげん なめこ えのきたけ しいたけ 豆苗 だいこん きゅうり もやし にんじん	米 麦 ごま油
17日	火	ハンバーグカレー わかめのサラダ はちみつレモンゼリー	894	○	だいたい水煮 おから ハンバーグ	たまねぎ ミックスベジタブル にんにく トマト缶 カットわかめ キャベツ コーン	米 麦 オリーブ油 ごま油 ゼリー
19日	木	ごはん キャベツのスープ 鶏肉の香味パン粉焼き ツナサラダ	779	○	鶏胸肉 ツナ缶	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく にんじん コーン	米 麦 オリーブ油 ごまドレッシング
20日	金	塩ちゃんぽんラーメン 小籠包 フルーツ白玉	874	○	いか 豚もも肉 かまぼこ あさり 小籠包	キャベツ もやし 青ピーマン みかん缶 もも缶 パイン缶	中華麺 白玉
23日	月	ピザトースト 豆のカレースープ ひじきのサラダ	745	○	チーズ ベーコン 鶏胸肉 白花豆 大豆	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ ひじき きゅうり コーン	食パン オリーブ油 ごま油 パター
24日	火	ごはん コンソメスープ チャプチェ うのはなサラダ	806	○	ベーコン 豚かた肉 ほたて おから ささみ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ にんじん 青ピーマン にんにく きゅうり レーズン	米 麦 はるさめ ごま油
25日	水	豚キムチチャーハン 酸辣湯 ミックスナムル	695	○	鶏ひき肉 ささみ 豆腐 卵	ながねぎ 小松菜 しいたけ にんじん もやし きゅうり	米 麦 ごま油 はるさめ 白ごま
26日	木	ごはん イワシのマリネ添え 味噌汁 切り干し大根のパリパリサラダ	756	○	いわし 豆腐	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく わかめ ながねぎ 切り干し大根 きゅうり コーン	米 麦 ごま油
27日	金	マーボー焼きそば ポテトサラダ きゅうりと大根の酢の物	744	○	豆腐 豚肉 マグロフレーク ヨーグルト かまぼこ	しいたけ ながねぎ にんにく しょうが いんげん じゃがいも きゅうり にんじん 切り干し大根 わかめ	中華蒸し麺 ごま油
30日	月	とり照り焼き丼 なめこ汁 いんげんのごまあえ	747	○	鶏胸肉 豆腐	にんにく しょうが キャベツ なめこ ながねぎ いんげん にんじん	米 麦 白ごま

6月25日「豚キムチチャーハン」にて使用予定だったキムチの使用を中止しました。

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 ちょうし との 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	火	ごはん 味噌 味噌けんちん汁 厚揚げと豚肉 の炒め物 もやしのゆかりあえ	825	○	モロコシ 木綿豆腐 ささみ 厚揚げ 豚肉	じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼ う 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん そう にんにく もやし	コムギ 米 麦
2日	水	キムチ丼 ワカメスープ のりあえ	719	○	豚肉	もやし キャベツキムチ にら しょうが にんにく わかめ にんじん ながねぎ こまつな のり	コムギ アブラ 米 麦 ごま油 ごま
3日	木	ごはん 回鍋肉 かきたま汁 揚げなすサラダ	860	○	豚肉 タマゴ アブラア 油揚げ	キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きくらげ ほうれん草 なす しそ	コムギ アブラ 米 麦 ごま油
4日	金	夏野菜パスタ ビーンズサラダ 温州みかんゼリー	818	○	トリニクダイズミズニ 鶏肉 大豆水煮	ズッキーニ たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト缶 トマトソース バジル きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブオイ ル ウンシュウ 温州 みかんゼリー
7日	月	シナモントースト セタポトフ あさりのカリッとサラダ	730	○	トリニク 鶏肉 むきあさり	シナモン たまねぎ じゃがいも にんじん ミックスベジタブル ブロッコリー しょうが	シヨク 食パン バター 砂糖 ゴマ ペンネ 胡麻ドレッシング
8日	火	ごはん ぶりかつ 大根と油揚げの味噌 汁 人参しりしり 手作りのり佃煮	790	○	アブラア カン 油揚げ ツナ缶 タマゴ 卵	だいこん わかめ にんじ のり ひじき	コムギ 米 麦
9日	水	チリコンカンライス 豆腐グラタン 切り干し大根のスープ	901	○	豚肉 ミートトップ ビーンズ 豆腐 ベーコン	たまねぎ 青ピーマン 切り干し大根 にんじん	コムギ 米 麦
10日	木	ごはん 大根のそぼろ煮 じゃがいもの味 噌汁 ひじき春巻き	794	○	豚肉 厚揚げ ひじき春巻 き	だいこん わかめ にんじ のり ひじき にんじん いんげん しょうが じゃがいも	コムギ 米 麦
11日	金	和風冷やしラーメン チーズフォンデュ ロッケ 大豆のカレーサラダ	788	○	ロースハム チーズフォン デュロケ 大豆水煮 ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん コーン にんじん カレー粉	チュウカメン アブラ 中華麺 ごま油
14日	月	とりそぼろ丼 わんたんスープ 大根とツナのサラダ	870	○	トリニクヤ トウフ カン 鶏肉 焼き豆腐 ツナ缶	ミックスベジタブル たまねぎ しょうが にんにく しめじ にんじん にら だいこん コーン	コムギ 米 麦 わんたん
15日	火	ごはん カレー風味肉じゃが 餃子ロール 豆腐とわかめの味噌汁	791	○	豚肉 餃子ロール 豆腐	じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげ ん わかめ ながねぎ	コムギ 米 麦
16日	水	麻婆豆腐丼 もやしとハムの和え物 肉団子スープ	814	○	豆腐 豚肉 ロースハム にくだんご	ホ 干しいたけ ながねぎ にんにく しょうが いんげん もやし にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	コムギ アブラ 米 麦 ごま ごま油
17日	木	五目チャーハン ほうれん草の中華ス ープ ひじきと大豆の炒め煮	660	○	トリニク 豚肉 豆腐 アブラア ダイズミズニ 油揚げ 大豆水煮	ミックスベジタブル たまねぎ きくらげ ほうれん草 にんじん コーン しいたけ なが しょうが ひじき	コムギ アブラ 米 麦 ごま油
18日	金	ソース焼きそば 青のりポテト 果物メロン	689	○	豚肉	もやし にんじん キャベツ しいたけ じゃがいも アオ 青のり メロン	チュウカメン アブラ 中華麺 ごま油 バター
22日	火	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ ソファールプレーン	924	○	豚肉 ささみ 大豆水煮	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト缶 ブロッコリー きゅうり	コムギ アブラ 米 麦 ごま ごま油

8月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて <small>ぎゅうにゅうまいにち</small> (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 ちょうし との 体の調子を整える	エネルギーになる
22日	金	なつやさい 夏野菜カレー ごまポテト くだもの スイカ	849	○	ぶたにく 豚肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす しょうが にんにく トマト缶 スイカ じゃがいも	こめむぎ 米 麦 カレールウ 揚げ あぶら 油 すりごま
25日	月	チキンみそカツ丼 あさりスープ ひじきサラダ	819	○	とりにく 鶏肉 アサリ 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ひじき ブロッコリー コーン	こめむぎあ 米 麦 揚げ油 すりごま あぶら ごま油
26日	火	炊き込みごはん 豚汁 からし和え	626	○	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐	ささがきごぼう にんじん こんにやく にんじん だいこん たまねぎ じゃがいも しょうが キャベツ もやし にんじん からし	こめむぎ 米 麦
27日	水	カレー職人 アルファ米ごはん ツナコーンサラダ くだもの パイン	699	○	だいた 大豆 ツナ缶	もやし わかめ コーン パイン	アルファ米 カレー職人 あぶら ごま油 すりごま
28日	木	ごはん 豆腐の中華スープ とりにく ちゅうかいた 鶏肉の中華炒め もやしのナムル	731	○	とうふ 豆腐 とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ	もやし はくさい たまねぎ にんじん にんにく しょうが しおこんぶ 塩昆布	こめむぎ 米 麦 ごま油 いりごま
29日	金	わふうひ 和風冷やしうどん きなこポテト ベビーチーズ	642	○	ささみ きなこ ベビーチーズ	きゅうり もやし にんじん コーン からし じゃがいも	うどん ごま油 いりごま

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、食材の確認をおねがいします。

にち	ようび	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ体をつくる	からだちようし どの体の調子を整える	エネルギーになる
1日	月	にくみそ どん じる 肉味噌丼 なめこ汁 きゅうりとわかめの酢のもの	778	○	ぶたにく とり とうふ 豚肉 鶏肉 豆腐	ひじき キャベツ ながねぎ しょうが にんにく なめこ にんじん きゅうり 切り干し大根 わかめ	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
2日	火	よしの じる ごはん 吉野汁 あげ 揚げミートボール甘酢炒め	722	○	あぶら とうふ 油揚げ 豆腐 にくだんご とり肉団子	にんじん ほうれん草 しいたけ たまねぎ 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
3日	水	えだまめ あつあ いた 枝豆ごはん 厚揚げのカレー炒め しょうろんぼう 小籠包	784	○	あつあ ぶたにく しょうろんぼう 厚揚げ 豚肉 小籠包	えだまめ あお たま なが 枝豆 青ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
4日	木	みそ じる ごはん 味噌けんちん汁 ごもきんぴら 五目金平	717	○	とうふ あつあ ぶたにく 豆腐 厚揚げ 豚肉	じゃがいも こんにやく だいこん にんじん なが 長ねぎ ごぼう ひじき 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油
5日	金	めん とうふ あからあ ジャージャー麺 ごぼうと豆の甘辛揚げ あつあ たまご 厚焼き卵	847	○	ぶたにく だいず あつあ たまご 豚肉 大豆 厚焼き玉子	もやし ながねぎ しいたけ にんにく しょうが ごぼう	うどん ごま油 こめ油 黒ごま
8日	月	だいたい ツナピラフ あさりのポトフ 大豆コロッケ	683	○	だいたい ツナ 大豆コロッケ ベーコン あさり	ミックスベジタブル たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
9日	火	かみなり じる ごはん 雷汁 えだまめ かぼちゃと枝豆のかきあげ	759	○	とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ かぼちゃ えだまめ だいこん にんじん こんにやく	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
10日	水	たまご カオマンガイ 卵のふわふわスープ はちみつレモンゼリー	807	○	とり たまご な 鶏肉 卵 粉チーズ	わかめ ながねぎ にんじん もやし きゅうり しょうが	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油
11日	木	はん じるもの わかめご飯 じゃがいもの汁物 つくね焼き 厚揚げのカリッとサラダ	855	○	ぶたにく とり とうふ 豚肉 鶏肉 豆腐 あつあ 厚揚げ	じゃがいも こんにやく ながねぎ たまねぎ しいたけ にんじん ひじき キャベツ	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 こめ あぶら 油
12日	金	ソーキうどん ジャーマンポテト	695	○	ぶたにく 豚肉 ベーコン	しょうが ながねぎ もやし たまねぎ しいたけ にんにく じゃがいも	うどん こめ油
16日	火	とうふ みそ じる ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 ちくわ磯部揚げ にんじんしりしり	716	○	とうふ 豆腐 ちくわ ツナ	わかめ ながねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
17日	水	しおあじとん じる とりめし 塩味 豚汁 こまつな いた 小松菜のじゃこ炒め	822	○	とり ぶたにく とうふ 鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも こんにやく だいこん ながねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油 あぶら ごま油
18日	木	とり とうふ ごはん 鶏肉ピカタ レタスとのりのスープ ブロッコリーソテー	705	○	とり ぶたにく とうふ 鶏肉 ベーコン 豆腐 たまご 粉チーズ 卵	にんじん レタス のり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら 米 麦 オリーブ油
19日	金	や あお あんかけ焼きそば 青のりポテト	667	○	ぶたにく とうふ たまご 豚肉 あさり うずらの卵	たま なが 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが じゃがいも	ちゅうか あぶら 中華めん こめ油
22日	月	ちゅうか とうふ ちゅうか 中華丼 豆腐の中華スープ ほうれん草のソテー	724	○	ぶたにく 豚肉 あさり	はくさいたま 白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ いら しょうが にんにく ほうれん草 コーン	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 あぶら オリーブ油
24日	水	コーンチャーハン わんたんスープ あ だ とうふ 揚げ出し豆腐あんかけ	834	○	たまご とうふ ベーコン 卵 鶏肉 豆腐	たまねぎ しめじ にんじん しょうが いら しいたけ にんじん いんげん	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油 わんたん
25日	木	しお あ ごはん 塩から揚げ もやしのおひたし とうふ みそ じる 豆腐となめこの味噌汁	859	○	とり とうふ 鶏肉 豆腐	にんにく もやし なめこ わかめ	米 麦 こめ油
26日	金	しょうゆ だいがくも 醤油ラーメン 大学芋 ベビーチーズ	773	○	ぶたにく 豚肉 ベビーチーズ	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん いら にんにく しょうが さつまいも	ちゅうか あぶら 中華めん こめ油 くろ 黒ごま
29日	月	ガパオライス エスニックサラダ ふうにくだんご タイ風肉団子スープ	744	○	ぶた ぶたにく とり 豚レバー 豚肉 鶏肉 ろうすはむ とり肉団子	あお なが 青ピーマン 赤ピーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ もやし しいたけ はくさい 長ねぎ	米 麦 ごま油 こめ油 はるさめ
30日	火	ごはん わかめスープ ちゃんぷる だいこん 大根とツナのサラダ	774	○	とうふ ぶたにく たまご 豆腐 豚肉 卵 ツナ	わかめ にんじん しょうが ながねぎ しいたけ にんにく もやし だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 しろ 白ごま

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、食材の確認をお願いします。

にち	ようび	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	木	まいぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 ほうれん草の中華スープ 切り干し大根のナムル	779	○	豆腐 豚肉 ロースハム	干しいたけ 長ネギ にんにく しょうが いんげん ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ 切り干し大根 きゅうり	こめ 小麦 油 白ごま
3日	金	たんたんめん 担々麺 ひじき春巻き ソファール	834	○	ヨーグルト(ソファール) ミートツップ	もやし ほうれん草 たまねぎ しょうが にんにく	中華麺 油 ごま油 ひじき春巻き
6日	月	さつまいもごはん とり団子汁 学給 だいふく ブロッコリーソテー 巣ごもり月見卵	787	○	鶏肉団子 ベーコン 卵	さつまいも だいこん にんじん わかめ えのきたけ しらたき ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ	こめ 小麦 黒ごま 学給だいふく
7日	火	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ミックスナムル	768	○	鶏肉 豚肉	もやし にんじん キャベツ 青ピーマン たまねぎ しょうが	こめ 小麦 ごま油 白ごま
8日	水	キーマカレー 野菜スープ マカロニサラダ	761	○	豚肉 大豆 ロースハム	たまねぎ 青ピーマン にんじん しょうが にんにく トマト 缶 キャベツ じゃがいも きゅうり ミックスベジタブル カレー粉	こめ 小麦 油 マヨネーズ マカロニ 白ごま
9日	木	ごはん 八杯汁 すき焼き風煮 ポテトサラダ	755	○	豆腐 豚肉 マグロフレ ク ヨーグルト	しょうが 干しいたけ しらたき はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん じゃがいも きゅうり いんげん	こめ 小麦 マヨネーズ 油
10日	金	おやこ 親子うどん ごまポテト くだもの りんご	641	○	鶏肉 卵	にんじん しいたけ じゃがいも ほうれん草 たまねぎ りんご	うどん 油 白ごま
14日	火	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン コールスロー-サラダ	816	○	鶏肉 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン カレー粉	こめ 小麦 マヨネーズ
15日	水	きのこのたきこみご飯 豚汁 厚揚げのそぼろ煮	724	○	鶏肉 豚肉 厚揚げ 豆腐	にんじん ひじき しめじ しいたけ こんにやく だいこん たまねぎ じゃがいも しょうが いんげん	こめ 小麦 ごま油
16日	木	ごはん わかめスープ チャプチェ	685	○	豆腐 豚肉	わかめ にんじん たまねぎ しょうが もやし 青ピーマン にんにく	こめ 小麦 白ごま はるさめ ごま油
17日	金	クリームスパゲッティ 焼きリンゴ	819	○	ベーコン 豆乳	たまねぎ ほうれん草 しめじ しいたけ りんご	スパゲッティ オリーブ油 油 バター チーズ スキムミルク
20日	月	ビビンバ 大根とわかめのみそ汁 なめたけ和え	705	○	豆腐 豚肉	長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん わかめ だいこん ブロッコリー なめたけ	こめ 小麦 油 ごま油
21日	火	ごはん 豆乳汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜の中華漬け	803	○	厚揚げ 豚肉 豆乳	にんじん たまねぎ いんげん しょうが きゅうり とうがらし	こめ 小麦 油 ごま油
22日	水	ごはん 太平燕 白花豆コロッケ 大豆炒り煮	846	○	豚肉 ちくわ うずらの卵 大豆	はくさい えのき にんじん ひじき	こめ 小麦 油 はるさめ 白花豆コロッケ
23日	木	いわしの蒲焼 揚げんのごま和え	782	○	いわし 高野豆腐 錦糸卵	いんげん にんじん わかめ	こめ 小麦 油
24日	金	ちゃんぽん風塩ラーメン もやしのゆかり あえ リンゴ蒸しパン	840	○	いか 豚肉 ちくわ あさり 鰹節	キャベツ もやし 青ピーマン リンゴ 干しぶどう ゆかり	中華麺 油 バター
27日	月	コッペパン あさりのチャウダー チリコン カン スライスチーズ さっぱりサラダ	750	○	むきあさり ベーコン 大豆 豚肉 ミートツップ	たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく キャベツ コーン	青割りコッペパン 油 バター オリーブ油 チーズ
28日	火	ごはん ちゃんこ汁 肉野菜炒め 大根とツナのサラダ	790	○	豆腐 とり団子 豚肉 ツナ缶	はくさい しらたき にんじん いんげん キャベツ もやし たまねぎ 青ピーマン にんにく だいこん コーン	こめ 小麦 油 マヨネーズ
29日	水	豚キムチチャーハン わんたんスープ あさりのカリッとサラダ	736	○	豚肉 鶏肉 あさり	はくさいキムチ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ しょうが	こめ 小麦 油 わんたん 油 胡麻ドレッシング
30日	木	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 おろし豆腐ハンバーグ 春雨サラダ	746	○	豆腐 鶏肉 卵 ロースハム	じゃがいも たまねぎ ひじき だいこん もやし きゅうり	こめ 小麦 油 ごま油 白ごま はるさめ
31日	金	きのこスパゲッティ かぼちゃのチーズ焼 き ブルーベリーゼリー	781	○	豚肉 ミートツップ	たまねぎ ふなしめじ しいたけ 青ピーマン にんじん にんにく かぼちゃ	スパゲッティ オリーブ油 チーズ ブルーベリーゼリー

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	ようび	こんだて	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
4日	火	ごはん キャベツのみそ汁 カレー風味肉じゃが 餃子ロール	762	○	ぶたにく 豚肉	もやし。キャベツ、じゃがいも、 にんじん、たまねぎ、しらたき	こめ、こめ油 ^{あぶら} 餃子ロール、ごま ^{ぎょうぎ}
5日	水	スタミナ丼 吉野汁	792	○	ぶたにくあつあ 豚肉、厚揚げ、ちくわ、 あぶらあ とうふ 油揚げ、豆腐	しいたけ、もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら} ごま
6日	木	ごはん なめこ汁 具だくさん中華 炒め キャベツの塩昆布和え	685	○	とうふ ぶたにく 豆腐、豚肉、あさり、	なめこ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、にんにくしょうが、キャベツ	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
7日	金	生馬麩 ビーンズサラダ くだもの バナナ	833	○	ぶた 豚、プロセスチーズ	もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ しょうが、にんにく、だいず、さつまいも、バナナ	めん ^{めん} ちゅうめん ^{あぶら} 麺、ごま油、 マヨネーズ
10日	月	肉味噌丼 高野豆腐のかりかりサラダ	725	○	ぶたにくとりにく とうふ 豚肉、鶏肉、豆腐、 こうやとうふ 高野豆腐	ひじき、なが 長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ もやし、にんじん、わかめ	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら} 米、ごま油、ごま油
11日	火	ごはん 油揚げのみそ汁 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮	737	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉、	たいこん、わかめ、にんじん、 こんにやく、しょうが、いんげん	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
12日	水	チャーハン あさりのすまし汁 焼きコロッケ	743	○	ぶたにく 豚肉、あさり	ミックスベジタブル、にんにく、だいこ ん、にんじん、じゃがいも、たまねぎ	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
13日	木	ごはん 豆腐チゲ ヤンニョムチキン	859	○	ぶたにくとりにく とうふ 豚肉、鶏肉、豆腐	たまねぎ、しいたけ、にら	こめ、ごま油 ^{あぶら} 、 ごま油 ^{あぶら} 、ごま
14日	金	味噌けんちんうどん きなこポテト くだもの りんご	709	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん そう、えのきたけ、じゃがいも、りんご、 いちみつがらし 一味、唐辛子	うどん、こめ油 ^{あぶら}
17日	月	親子丼 きのこのみそ汁 キャベツのごま和え	740	○	とりにく あつあ たまごとうふ 鶏肉、厚揚げ、卵、豆腐	たまねぎ、しいたけ、しめじ、 キャベツ、にんじん	こめ、ごま
18日	火	ごはん かきたまスープ チンジャオロース	718	○	たまご ぶたにく 卵、豚肉	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にんにく しょうが、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、もやし	こめ、こめ油 ^{あぶら}
19日	水	ジャンバラヤライス 大根スープ だいず 大豆コロッケ	711	○	ぶたにく ウィンナー、豚肉	たまねぎ、セロリ、あお 青ピーマン、エリンギ、 だいこん にんにく、大根、にんじん、コーン、わかめ、トマト	こめ、オリーブ油 ^{あぶら} 、 ごま油 ^{あぶら} 、コロッケ
20日	木	ごはん あさりのスープ とりにく こうみ こや 鶏肉の香味パン粉焼き ひじきサラダ	785	○	あさり とりにく あさり、鶏肉、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、 ひじき、きゅうり、だいず、コーン	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
21日	金	スパゲッティミートソース セレクトメニュー ぎゅうにゅう やさい (牛乳・ジョア・野菜ジュース) 青のりポテ	727	○	ミートトップ	エリンギ、たまねぎ、にんじん、あお 青ピーマン、トマト だいず ビュレ、大豆、じゃがいも、あおのり	めん ^{めん} ちゅうめん ^{あぶら} 麺、オリーブ油、 野菜ジュース、ジョア
25日	火	オレンジフレンチトースト 具だくさんポトフ ラーメンサラダ	796	○	とりにく 鶏肉、ハム、ウィンナー	たまねぎ、だいこん、じゃがいも、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、コーン、わかめ	しよく、めん ^{めん} 食パン、麺、オレンジジュ ース、ごま油 ^{あぶら} 、マヨネーズ、ごま
26日	水	コーンピラフ 豆腐のシチュー たらのアクアパッツア	804	○	とうふ とりにく とうりゅう 豆腐、鶏肉、豆乳、たら あさり	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、トマト、にんにく	こめ、バター、こめ油 ^{あぶら} 、 オリーブ油 ^{あぶら}
27日	木	わかめごはん 豚汁 さんまの生姜焼き ソフール	835	○	ぶた とうふ 豚、豆腐、さんま、 ソフール	わかめ、こんにやく、にんじん、だいこん、 たまねぎ、じゃがいも、しょうが、	こめ、こめ油 ^{あぶら}
28日	金	カレーライス ベビーチーズ ヨーグルトレーズン	768	○	とりにく 鶏肉、ベビーチーズ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、トマト缶	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、カレールウ ヨーグルトレーズン
29日	土	ソーススパゲッティ 切り干し大根の パリパリサラダ 手作りスイートポテト	808	○	ぶた なま たまご 豚、生クリーム、卵	キャベツ、あお 青ピーマン、たまねぎ、にんじん、しい き ぼ だいこん たけ、切り干し大根、きゅうり、コーン、 さつまいも	めん ^{めん} ちゅうめん ^{あぶら} 麺、オリーブ油、 ごま油 ^{あぶら} 、バター、

12月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち	ようび	こんだて	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	火	て や どん とり照り焼き丼 かみなりじる 雷汁	738	○	とりにく、とうふ 鶏肉、豆腐	だいこん、にんじん、はくさい、 こんにやく、しょうが、にんにく	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油 ごま
3日	水	ぶた 豚キムチチャーハン キャベツのスープ チーズフォンデュコロッケ	742	○	ぶたにく 豚肉、あさり、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ^{はくさい} 白菜キムチ	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油、 こめ油、コロッケ
4日	木	ごはん なめ ^{じる} こ汁 ^{あつあ} 厚揚げと ^{にく} ひき肉の味噌炒め	703	○	とうふ、 ^{あつあ} 厚揚げ、 ^{ぶたにく} 豚肉	なめこ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しょうが、にんにく、	こめ、麦、ごま油、
5日	金	みそ 味噌ラーメン ^{あお} 青のりポテト フルーツポンチ	729	○	ぶたにく 豚肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、 ^{なが} 長ねぎ にんじん、しょうが、にんにく、バナナ ^{かん} パイナップル、 ^{かん} みかん缶、 ^{あお} のり	^{ちゅうかめん} 中華麺、 ^{あぶら} こめ油、
8日	月	まーぼー ^{どうふ} 豆腐丼 麻婆豆腐丼 ^{おやこ} 親子かきたま汁	756	○	とうふ、 ^{ぶたにく} 豚肉、 ^{とりにく} 鶏肉、 ^{たまご} 卵	^{なが} 長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油
9日	火	ごはん あさりのポトフ ^{みそ} 味噌だれと ^{かつ} はちみつレモンゼリー	908	○	あさり、 ^{ぶたにく} ベーコン、 ^{ぶたにく} 豚肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油、 ごま油、すりごま ゼリー
10日	水	ごはん ^{にく} 肉野菜炒め ^{とうにゅう} 豆乳汁	722	○	ぶたにく、 ^{あつあ} 厚揚げ、 ^{とうにゅう} 豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、 青ピーマン、にんにく、はくさい	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油
11日	木	ごはん ^{じる} ちゃんこ汁 ^{みそ} とりの味噌マヨネーズ ^や 焼き	653	○	とうふ、 ^{とりにく} 鶏肉、	キャベツ、にんじん、だいこん	こめ、 ^{むぎ} 麦、マヨネーズ
12日	金	しょうゆ 醤油ラーメン ^{だいがくいも} 大学芋	737	○	ぶたにく 豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、 ^{なが} 長ねぎ、にんにく、しょうが さつまいも	^{ちゅうかめん} 中華麺、 ^{あぶら} こめ油、 ^{くろ} 黒ごま
15日	月	ちゅうか ^{どん} 中華丼 ^{よしの} 吉野汁	702	○	ぶたにく 豚肉、あさり、ちくわ、 ^{あぶら} 油揚げ、	はくさい、たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 ^{そう} ほうれん草、 しいたけ	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油、 ごま油
16日	火	シュガートースト ミネストローネ ^{こめ} コーンサラダ ^{こめ} 米粉ドック	707	○	あさり、 ^{ぶたにく} ベーコン、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ^{かん} トマト缶、コーン、	パン、バター、オリーブ油、 フレンチドレッシング ^{こめ} 米粉ドック
17日	水	た こ ^{はん} 炊き込みご飯 ^{しおあじ} 塩味豚汁 からしあえ	703	○	とりにく、 ^{あぶら} 油揚げ、 ^{ぶたにく} 豚肉	えのきたけ、にんじん、たまねぎ じゃがいも、こんにやく、だいこん にんじん、しょうが、キャベツ、もやし	こめ、 ^{むぎ} 麦、
18日	木	ごはん ^{じる} とりつみれ汁 ^{にく} 肉じゃが	750	○	とりにく、 ^{ぶたにく} 豚肉	はくさい、にんじん、しょうが、 だいこん、じゃがいも、たまねぎ、 にんじん、しらたき、いんげん	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油
19日	金	^{なんばん} カレー南蛮うどん ごまポテト	656	○	ぶたにく 豚肉、ちくわ、	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 じゃがいも、	うどん、 ^{あぶら} ごま油、 ^{ごま} ごま
22日	月	とり ^{どん} そぼろ丼 ^{じる} ほうとう汁 ^{あずき} かぼちゃ小豆	826	○	とりにく、 ^{とうふ} 豆腐、	ミックスベジタブル、たまねぎ、 しょうが、にんにく、かぼちゃ にんじん、だいこん、あずき	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油
23日	火	ごはん ^{しる} じゃがいものみそ汁 ^{あつあ} 厚揚げと ^{ぶたにく} 豚肉の ^{やさい} 野菜炒め	730	○	^{あつあ} 厚揚げ、 ^{ぶたにく} 豚肉、	じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、にんにく	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} わんたん こめ油
24日	水	ごはん ^{はるさめ} 春雨スープ ^{とりにく} 鶏肉の ^{ちゅうか} 中華炒め ^{はるま} ひじき春巻き	797	○	とうふ、 ^{とりにく} 鶏肉、	にんじん、しょうが、はくさい、もやし たまねぎ、 ^{あお} 青ピーマン、にんにく	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油、 ^{あぶら} ごま油、 油、 ^{はるさめ} はるさめ、 ^{はるま} 春巻き
25日	木	チキンライス ^{はくさい} 白菜と ^{ぶたにく} ベーコンのスープ クリスマスショコラケーキ	687	○	とりにく 鶏肉、 ^{ぶたにく} ベーコン	^{あお} 青ピーマン、ミックスベジタブル、 たまねぎ、にんにく、はくさい、にんじん	こめ、 ^{むぎ} 麦、 ^{あぶら} ごま油 ケーキ

1月 給食こんだてと主な使用食品

* アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて	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	
20日	火	オムライス あさりのチャウダー ベビーチーズ	851	○	とりにく たまご 鶏肉、卵、あさり、 ベーコン、豆乳、チーズ	たまねぎ、ミックスベジタブル、トマト缶、トマト ピューレ、じゃがいも、にんじん、ほうれん草	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油、オリ ーブ油、バター	
21日	水	ごはん なめこの味噌汁 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮	714	○	とうふ ぶたにくあつあ 豆腐、豚肉、厚揚げ	なめこ、だいこん、にんじん、こんにゃ く、しょうが、いんげん	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油	
22日	木	チャーハン 具だくさんポトフ	705	○	ぶたにくとりにく 豚肉、鶏肉、	ミックスベジタブル、にんにく、たまねぎ、だい こん、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、 こめあぶら 米油	
23日	金	キーマカレー ナン あさりのカリッとサラダ ソファールプレーン	741	○	ぶたにくだいず 豚肉、大豆、むきあさり、 ソファール	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんに く、トマト缶、キャベツ、きゅうり	こめあぶら ナン、米油、カレー ルウ、ごまドレッシング	
26日	月	臨時休校						
27日	火	ごはん 豚汁 ぶた いた 豚キムチ炒め		○	ぶたにく 豚肉	こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、じゃが いも、長ネギ、しょうが、キャベツキムチ、にんにく	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油	
28日	水	ごはん かぼちゃと豚肉の味噌汁 ちくわの天ぷら、青のりポテト		○	ぶたにく とうふ 豚肉、ちくわ、豆腐	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、じゃ がいも、あおのり	こめ むぎ こめあぶら 米、麦、米油	
29日	木	スパゲッティミートソース だいず 大豆コロッケ	830	○	だいず 大豆、ミートソ ップ	エリンギ、たまねぎ、にんじん、トマト ピューレ	スパゲッティ、オリーブ油、 こめあぶら 米油 だいず 大豆コロッケ	

りんじきゅうこう きゅうしよくへんこう がつ みっか みそに がつ ていきょう
臨時休校により、給食を変更します。わかめごはんは2月3日に、さばの味噌煮は3月に提供します。

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	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
3日	火	わかめごはん、肉片湯、いわしのマリネ添え、節分豆(黒糖大豆)	766	○	ぶたにく、せつぶんまめ 豚肉、いわし、節分豆	しょうが、はくさい、たまねぎ、 にんじん、にんにく、たきこみわかめ	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、 こめ油、オリーブ油
4日	水	ツナの炊き込みごはん、とりつみれ汁 ゴボウと豆の甘辛揚げ	714	○	かににくだんご ツナ缶、肉団子、 だいずみずに あぶらあ 大豆水煮、油揚げ、	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 こまつな、しょうが、だいこん、ごぼう	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、 くろ 黒ごま
5日	木	ごはん、なめこ汁、豚肉の生姜焼き あつや たまご 厚焼き玉子	754	○	とうふ ぶたにくたまご 豆腐、豚肉、卵	なめこ、ながねぎ、たまねぎ、しょうが	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油
6日	金	きのこスパゲッティ、ブロッコリーサラダ うんしゅう 温州みかんゼリー	678	○	ぶたにく 豚肉	たまねぎ、ぶなしめじ、しいたけ、 ほうれんそう、にんにく、ブロッコリー、コーン	スパゲッティ、オリーブ油、み かんゼリー、マヨネーズ
9日	月	チリコンカンライス、豆腐のシチュー ブロッコリーソテー	859	○	ぶたにく 豚肉、ミートトップ、ピーンズ ミックス、豆腐、鶏肉、	たまねぎ、にんじん、にんにく、 じゃがいも、ブロッコリー、コーン	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、オ リーブ油
10日	火	ごはん、大根の汁物、 ミートボールの甘酢炒め	766	○	とりにく にくだんご 鶏肉、肉団子	だいこん、こんにやく、にんじん、 わかめ、たまねぎ、あお 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油
12日	木	ごはん、豆腐の中華スープ、 とりにく ちゅうかいした 鶏肉の中華炒め	694	○	とうふ とりにく 豆腐、鶏肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、 あお 青ピーマン、もやし、にんにく、しょうが	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、 ごま油、
13日	金	ごもく あ ぎょうざ 五目うどん、揚げ餃子、 ブロッコリーのごま和え	695	○	ぶたにく ぎょうざ 豚肉、あさり、餃子	しいたけ、ほうれんそう、にんじん、 はくさい、ブロッコリー	うどん、こめ油、 しろ 白ごま、
16日	月	まいぼーどうふどん 麻婆豆腐丼、かきたまスープ フレンズクレープ(チョコ)	794	○	とうふ ぶたにくたまご 豆腐、豚肉、卵	しいたけ なが しいたけ、長ねぎ、にんにく、 しょうが、ほうれんそう、にんじん	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、 ごま油、クレープ
17日	火	ごはん、味噌けんちん汁、 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮	797	○	とうふ あぶらあ ぶたにく 豆腐、油揚げ、豚肉、 あつあ 厚揚げ、	じゃがいも、こんにやく、だいこん、 にんじん、しょうが、いんげん	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、
18日	水	コーンピラフ、大根とベーコンのスープ とうふ 豆腐グラタン	836	○	と とうふ ロースハム、ベーコン、豆 うふ とうにゅう 腐、豆乳、シュレッドチー	ミックスベジタブル、たまねぎ、 だいこん、にんじん、	こめ むぎ あぶら 米、麦、バター、 あぶらむぎこ こめ油、小麦粉
19日	木	臨時休校					
20日	金	しお 塩ラーメン、 タンドリーチキン 、 つけあ 付け合わせキャベツ 、くだもの みかん	770	○	ぶたにく 豚肉、ちくわ、 ウイン ナー 、ヨーグルト、 鶏肉	にんじん、もやし、たまねぎ、わかめ、なが なが うが、にんにく、うんしゅうみかん キャベツ	ちゅうかめん 中華麺、
24日	火	ごはん、吉野汁、厚揚げのそぼろ煮	682	○	あぶらあ とうふ ちくわ、油揚げ、豆腐、 あつあ 厚揚げ、鶏肉、	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、 いんげん、ぶなしめじ、しょうが、	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、
25日	水	とりめし、豆腐のみそ汁 ちゅうかきんびら 中華金平	698	○	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、たまねぎ、なめこ、わかめ、 ごぼう、にんじん、もやし、あお 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、 あぶら ごま油
26日	木	あげパン(きなこ・さとう)、ABCスープ、 ポテトサラダ、すだちゼリー	656	○	(きなこ)、ベーコン、まぐ ろフレーク、ヨーグルト	キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、に んじん、きゅうり	あぶら コッペパン、こめ油、 マヨネーズ、すだちゼリー アルファベットマカロニ
27日	金	あなか あなかかけ焼きそば、餃子ロール ヨーグルト和え	746	○	ぶたにく 豚肉、あさり、 ぎょうざ 餃子ロール、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、はくさい、 もやし、にんにく、しょうが、バナナ	ちゅうかめんあぶら あぶら 中華麺、ごま油、こめ油、み かん かん かん かん缶、パイン缶、モモ缶

1月26日の臨時休校により、2月3日にわかめごはんを提供します。2月19日の臨時休校により、給食を変更します。

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	ようび	こんだて	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	みそカツ丼、わかめスープ、からしあえ	868	○	ぶたにくとうふ 豚肉、豆腐	キャベツ、わかめ、にんじん、しょうがもやし、からし	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、 ごま油、白ごま
3日	火	ちらし寿司、鶏団子汁、のりあえ ひなあられ	761	○	たまご とりにく 卵、鶏肉	たけのこ、ごぼう、しいたけ、ひじき、かんぴょう、 にんじん、なのはな、だいこん、わかめ、えのき、 こまつな、もやし、焼きのり	こめ 米、ひなあられ
4日	水	ごはん、じゃがいもの汁物、 さばの味噌煮、にんじんしりしり	808	○	ぶたにく たまご 豚肉、ツナ、卵、さば	じゃがいも、こんにやく、長ネギ、 にんじん	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、 こめ油
5日	木	味噌ラーメン、いちごの紅白白玉 ほうれん草とコーンのサラダ	810	○	ぶたにく 豚肉、ロースハム	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、ほうれん草、コーン、いちご	めん あぶら あぶら 麺、こめ油、ごま油、 しらたま かん 白玉、もも缶
6日	金	ごはん、塩味豚汁、厚揚げのカレー炒め だいこん 大根とじゃこのサラダ	831	○	ぶたにくあつあ 豚肉、厚揚げ、しらす	じゃがいも、こんにやく、だいこん、にんじん なが 長ネギ、しょうが、たまねぎ、にんにく、わかめ	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、オ リーブ油
9日	月	ビビンバ丼、豆腐のチゲスープ ブロッコリーソテー	831	○	ぶたにくとうふ 豚肉、豆腐、あさり、 ベーコン	たまねぎ、しょうが、にんにく、ほうれん草、 もやし、にんじん、小松菜、キャベツキムチ、 ブロッコリー、コーン	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、こめ あぶら 油、オリーブ油
10日	火	ごはん、大根と油揚げの味噌汁、 にくやさしいた 肉野菜炒め	649	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉、	だいこん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、にんにく	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油
11日	水	コーンチャーハン、あさりのポトフ ひじき春巻き	723	○	たまご ベーコン、卵、あさり、	たまねぎ、コーン、にんじん、 ブロッコリー	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、 バター、ひじき春巻き
12日	木	ごはん、すまし汁、カレー風味肉じゃが てづく つくだに 手作りのり佃煮	697	○	とうふ ぶたにく 豆腐、豚肉、	わかめ、長ネギ、じゃがいも、にんじん、 たまねぎ、しらたき、いんげん、焼きのり、ひじき	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油
13日	金	わふう 和風きのこスパゲッティ、しらす和え ソファール	732	○	ベーコン、あさり、しらす ソファールプレーン	しめじ、エリンギ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、 こまつな、キャベツ、にんじん、	スパゲッティ、こめ油、 あぶら ごま油、白ごま バター
16日	月	ちゅうかどん 中華丼、ほうれん草の中華スープ はるさめ 春雨サラダ	777	○	ぶたにく たまご 豚肉、うずら卵、あさり、 とうふ 豆腐、ロースハム	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、 きくらげ、にんにく、ほうれん草、コーン、 しいたけ、長ネギ、しょうが、きゅうり	こめ むぎ あぶら 米、麦、こめ油、ごま あぶら 油、白ごま、はるさ め
17日	火	ごはん、野菜スープ、ひじきサラダ とり みそ 鶏の味噌マヨネーズ焼き	684	○	ぶたにくとりにく だいずみず 豚肉、鶏肉、大豆水煮	キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃ がいも、ひじき、きゅうり、コーン	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、 マヨネーズ
18日	水	ごはん、八杯汁、すき焼き風煮 だいず 大豆コロッケ	773	○	とうふ ぶたにく 豆腐、豚肉、	しょうが、しいたけ、しらたき、はくさい、たまねぎ、 えのき、にんじん、いんげん	こめ むぎ だいず 米、麦、大豆コロッ ケ、こめ油、
19日	木	ハンバーガー、あさりのチャウダー あつあ 厚揚げのかりかりサラダ	797	○	バーガーパテ、チーズ、あさり、 ベーコン、とうにゅう 厚揚げ	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、 きゅうり、もやし、ブロッコリー、	パン、こめ油、バター ごま油
23日	月	スタミナ焼き肉丼、キャベツのスープ きぼ だいこん 切り干し大根のナムル	851	○	ぶたにくあつあ 豚肉、厚揚げ、あさり、 ウインナー、ロースハム	しいたけ、もやし、たまねぎ、にら、しょうが にんにく、キャベツ、にんじん、切り干し大根、 きゅうり	こめ むぎ ちゆ 米、麦、オリーブ油、 あぶら ごま油、白ごま
24日	火	カレー南蛮うどん、ベビーチーズ はちみつレモンゼリー	706	○	ぶたにくあぶらあ 豚肉、油揚げ、ベビー チーズ	ごぼう、にんじん、しいたけ、長ネギ、 ほうれん草	うどん、はちみつレモンゼ リー