



# こんだてよていひょう



恩方第二小学校  
給食回数：15回

日・曜日	こんだてめい 献立名			おも　ざいりょうめい 主な材料名			えいようが 栄養価
	しゅしよく 主食	のみもの	しゅさい　あそさい 主菜　副菜など	赤のなかま （血や肉になるもの）	黄色のなかま （熱や力になるもの）	緑のなかま （からだの調子をととのえるもの）	
9 金	鏡開き かてめし		焼きししゃも　かきたま汁 白玉あずき	とりにく　ちくわ　とうふ あぶらあげ　ししゃも　たまご けずり　あずき　ぎゅうにゅう	こめ　こんにゃく　さとう あぶら　ごま　でんぷん しらたまこ	にんじん　ごぼう　れんこん しいたけ　たまねぎ　こまつな	636kcal
							25.2g
13 火	五つ星 きなこ揚げパン		ポトフ　ごぼうサラダ 菊花みかん	きなこ　とりにく けずり　ツナ　ぎゅうにゅう	パン　さとう　あぶら じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく ごぼう　だいこん　みかん	600kcal
							20.2g
14 水	手ばかり ごはん		生揚げと豚肉の味噌炒め たまごスープ 茎わかめのにんにく炒め	なまあげ　ぶたにく　とりにく みそ　たまご　けずり くきわかめ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　あぶら でんぷん　ごま	キャベツ　にんじん　いんげん ながねぎ　だけのこ　きくらげ たまねぎ　こまつな　コーン えのきたけ　にんにく	600kcal
							22.6g
15 木	小正月 あずきごはん		さごちの胡麻味噌焼き 野菜のじゃこ和え 吉野汁　菊花みかん	あずき　さごち　みそ ちりめんじゃこ　とうふ とりにく　けずり ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ　ごま さとう　あぶら　じゃがいも でんぷん	しょうが　ながねぎ　こまつな もやし　にんじん　たまねぎ だいこん　しいたけ　みかん	604kcal
							28.5g
16 金	根菜ピラフ		白身魚のレモン醤油 アーモンドポテト 野菜スープ	とりにく　メルルーサ けずり　ぎゅうにゅう	こめ　オリーブオイル　あぶら さとう　じゃがいも アーモンド　バター	ごぼう　れんこん　にんじん たまねぎ　コーン　レモン キャベツ　パセリ	595kcal
							24.8g
17 土	旬：ほうれんそう 麦ごはん		厚焼き卵　豚汁 ほうれんそうの彩り和え	たまご　ぶたにく　みそ けずり　かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら　さとう じゃがいも　こんにゃく こまあぶら	たまねぎ　にら　しいたけ だいこん　にんじん　ごぼう たまねぎ　ほうれんそう　もやし しめじ	604kcal
							25.3g
20 火	旬：白菜 スパゲティ ミートソース		はくさいスープ ゆず蜜フルーツ	ぶたにく　チーズ　とりにく けずり　ぎゅうにゅう	スパゲティ　オリーブオイル あぶら　はちみつ　さとう	たまねぎ　にんじん　セロリー にんにく　トマト　はくさい ゆず　フルーツミックスかん	662kcal
							23.4g
21 水	100年フード（秋田県） ごはん		さばの塩焼き 即席漬け　きりたんぽ汁	さば　とりにく　けずり ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　きりたんぽ こまあぶら　こんにゃく	だいこん　キャベツ　ゆかり ごぼう　にんじん　たまねぎ こまつな	643kcal
							23g
22 木	ごはん		マーボー豆腐 じゃがいもの甘辛揚げ かぶのスープ	とうふ　ぶたにく　みそ とりにく　けずり ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう でんぷん　こまあぶら じゃがいも	ながねぎ　にんじん　にら しょうが　にんにく　かぶ たまねぎ　えのきたけ	685kcal
							24g
23 金	野菜350 セサミトースト		チキンビーンズ わかめサラダ　菊花みかん	だいず　とりにく　わかめ ぎゅうにゅう	パン　バター　さとう　ごま じゃがいも　あぶら こまあぶら　こむぎこ	にんじん　たまねぎ　もやし グリーンピース　トマト キャベツ　コーン　みかん	675kcal
							25g
26 月	給食週間「は」 ごはん		夕焼小焼やき　のりの佃煮 呉汁　野菜の彩り和え	ほき　のり　だいず とりにく　みそ　けずり かつおぶしこ　ぎゅうにゅう	こめ　マヨネーズ　ごま さとう　じゃがいも　あぶら	にんじん　もやし　こまつな だいこん　たまねぎ　しめじ	626kcal
							27.9g
27 火	給食週間「じ」 八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 棒餃子　菊花みかん	ぶたにく　けずり　にぼし うずら　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　あぶら ごま　はるさめ　でんぷん こまあぶら　ぎょうざのかわ	たけのこ　にんにく　しょうが コーン　きくらげ　もやし こまつな　たまねぎ　にら はくさい　みかん	612kcal
							25.9g
28 水	給食週間「お」 カレーライス		野菜のピクルス ヨーグルトのオレンジ ソースかけ	ぶたにく　ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター　さとう でんぷん	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　グリーンピース　りんご トマト　だいこん　きゅうり オレンジジュース	658kcal
							18.1g
29 木	給食週間「う」 大豆ピラフ		チキンのハーフ焼き オニオンスープ　いよかん	とりにく　だいず　けずり ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　バター オリーブゆ	にんじん　たまねぎ　コーン グリーンピース　にんにく　トマト パセリ　バジル　いよかん	626kcal
							24.5g
30 金	給食週間「ち」 わかめごはん		桑都揚げ　ごま和え はっちくんのみそ汁	わかめ　ちりめんじゃこ ささかまぼこ　たまご　みそ けずり　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　ごま　こむぎこ さつまいも　あぶら　さとう	くわのはこ　はくさい　にんじん だいこん　しいたけ　もやし チンゲンサイ　こまつな	609kcal
							23g

献立は材料、柑橘の種類は、入荷状況等により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



今年も子供たちの健やかな成長と健康を願って  
安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。

