



こんだてよていひょう



日・曜日	こんだてめい 献立名			おも 主な材料名			えいようか 栄養価
	のみもの 主食	のみもの のもの	しゅさい 主菜 副菜など	赤のなまこ 血や肉になまぐちのもの	黄色のなまこ 熱や火になまぐちのもの	緑のなまこ からだの調子をととのえるもの	
9 金	鏡開き かてめし	牛乳	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 でんぶん 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
	五つ星 きなこ揚げパン	牛乳	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	牛乳	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 くさわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん いんげん ながねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな コーン えのきだけ にんにく	600kcal 22.6g
	小正月 あずきごはん	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	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
	旬:ほうれんそう 麦ごはん	牛乳	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 ごまあぶら	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 スペゲティ ミートソース	牛乳	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	スペゲティ 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
	100年フード（秋田県） ごはん	牛乳	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 ごまあぶら 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	牛乳	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 でんぶん ごまあぶら 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 えのきだけ	685kcal 24g
	野菜350 セサミトースト	牛乳	チキンビーンズ わかめサラダ 菊花みかん	だいす 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 ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ もやし グリンピース 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	牛乳	夕焼小焼やき のりの佃煮 吳汁 野菜の彩り和え	ほき のり だいす 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
	給食週間「じ」 八王子ラーメン	牛乳	うずら明のからめ煮 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 でんぶん ごまあぶら 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	牛乳	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 でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース 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
	給食週間「う」 大豆ピラフ	牛乳	チキンのハーブ焼き オニオンスープ いよかん	とりにく だいす けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブ油	にんじん たまねぎ コーン グリンピース 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	牛乳	桑都揚げ ごま和え はっちゃんのみぞ汁	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りたいと思います。
どうぞよろしくお願いします。

