




# 1月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
10	水	【お正月こんだて】 麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	644 (2.6)	776 (3.2)
		ちく前煮	とりにく こんにやく ごぼう たけのこ きんときになじん れんこん 油 さとう みりん 酒 しょうゆ		
		紅白なます	だいこん きんときになじん す さとう しょうゆ ごま		
		白玉ぞう煮	しらたまもち こいも だいこん きんときになじん 白みそ だしじる		
11	木	【卒業生リクエストこんだての日】 麦ごはん	こめ むぎ	665 (1.9)	809 (2.4)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		★ルーローハン	ぶたにく しょうが ごま油 さとう 酒 しょうゆ オイスターソース す		
		小松菜のごまいため	こまつな はくさい しょうゆ ごま ごま油		
		たまごスープ	わかめ たまねぎ しいたけ たまご しょうゆ しお こしょう だしじる		
12	金	【SDGsこんだて】 ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう 	616 (1.5)	765 (1.9)
		シルバーの香草パン粉焼き	シルバー こむぎこ たまご パセリ パンこ オリーブ油		
		ひじき豆	だいたひじき にんじん さとう しょうゆ みりん		
		かす汁	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ 酒かす みそ だしじる		
15	月	【あなたのすきな、給食なあに？】 【アンケート投票1位】 ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	624 (2.2)	798 (2.9)
		★カツどん	ぶたにく こむぎこ パンこ 油 たまねぎ しいたけ にんじん 青ねぎ たまご みりん しょうゆ だしじる		
		キャベツとしめじのみそ汁	キャベツ しめじ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
16	火	【あなたのすきな、給食なあに？】 【アンケート投票2位】 黒とうパン オレンジジュース	くとうパン オレンジジュース	625 (1.9)	797 (2.7)
		★スパゲティ・カルボナーラ	スパゲティ バター ベーコン たまねぎ えのきたけ ぎゆうにゆう		
		野菜スープ	とりにく だいこん たまねぎ こまつな しお こしょう しょうゆ とりガラスープ		
17	水	【児童生徒会メニューの日】 麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	600 (1.7)	819 (2.6)
		★やきとり	とりにく ねぎ しょうゆ みりん さけ		
		きんぴらごぼう	ごぼう こんにやく にんじん さとう みりん しょうゆ ごま 七みとうがらし ごま油 油		
		かきたま汁	こまつな たまねぎ おつゆふ たまご しょうゆ みりん だしじる		
18	木	【児童生徒会メニューの日】 【卒業生リクエストこんだての日】 ★チャーハン	こめ むぎ たまねぎ ピーマン たまご ごま油 みりん しょうゆ オイスターソース 油	671 (2.8)	746 (3.5)
		牛にゆう	ぎゆうにゆう		
		★野菜たくさんラーメン	ちゅうかめん ぶたにく しょうが にんにく はくさい にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ 油 しょうゆ しお こしょう かたくりこ ごま油 とりガラスープ		
19	金	【あなたのすきな、給食なあに？】 【アンケート投票3位】 ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	665 (1.9)	803 (2.4)
		★ハンバーグのトマトソースぞえ	ぎゆうミンチ ぶたミンチ たまねぎ パンこ スキムミルク たまご しお こしょう 油 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン		
		人参のグラッセ	にんじん コンソメ さとう バター		
		とうもろこしの中かスープ	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな しお こしょう しょうゆ だしじる		

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



# 1月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
22	月	【卒業生リクエストこんだての日】		669 (2.2)	808 (2.9)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう		
		★カレーライス	ぎゅうにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん 油 バター こ むぎこ スキムミルク カレーこ オールスパイス リンゴ ウスター ソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう とりがらスープ		
		キャベツとみかんのドレッシングサ ラダ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし みかかんかん オリーブ油 す さとう しお こしょう		
		福神漬	ふくじんづけ		
23	火	あげパン(国産小麦100%使用)	コッペパン 油 さとう	594 (2.0)	754 (2.5)
		牛にゆう	ぎゅうにゆう		
		ポトフスープ	とりにく たまねぎ だいこん ブロッコリー にんじん とりがらス ープ しょうゆ しお		
		ツナのスパゲティサラダ	スパゲティ ツナかん キャベツ しお こしょう マヨネーズ		
24	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	570 (2.0)	700 (2.5)
		さばのしょうが煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ		
		ほうれん草ともやしのいそかあえ	ほうれんそう もやし しょうゆ さとう のり		
		しめじとたまねぎのみそしる	しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
25	木	【卒業生リクエストこんだての日】		635 (1.7)	739 (2.3)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう		
		★ガパオライス	とりミンチ たまねぎ こまつな パプリカ にんじん にんにく バ ジル さとう しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 油 たま ご しお こしょう 油		
		汁ビーフン	ビーフン エリンギ もやし 青ねぎ しょうが しょうゆ こしょう ご ま油 とりがらスープ		
26	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	515 (1.6)	624 (2.0)
		めばるの甘辛煮	めばる にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 赤だし コチュジャン みりん ごま		
		ひじきサラダ	ひじき にんじん キャベツ す さとう しょうゆ 油 ゆかり		
		吉野汁	こいも だいこん こんにやく にんじん 青ねぎ しょうゆ だしじる かたくりこ		
29	月	茶飯 牛にゆう	こめ ほうじちゃ しょうゆ しお だいず ぎゅうにゆう	525 (2.6)	626 (3.2)
		千草焼き	たまご ぎゅうミンチ にんじん 青ねぎ きくらげ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		小松菜とえのきのおひたし	こまつな キャベツ えのきたけ みりん しょうゆ		
		白菜と人参のみそ汁	はくさい にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
30	火	黒とうパン 牛にゆう	こくとうコッペパン ぎゅうにゆう	591 (2.5)	760 (3.1)
		赤魚のみそマヨネーズ焼き	あかうお しお こしょう 酒 みそ マヨネーズ		
		ごぼうとキャベツのサラダ	ごぼう キャベツ ほうれんそう ツナかん トマトケチャップ しょう ゆ さとう こしょう マヨネーズ ごま		
		春雨スープ	はるさめ しいたけ こまつな たまねぎ しょうが しょうゆ しお こしょう だしじる		
31	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	605 (2.2)	721 (2.6)
		マーボーとうふ	ぶたミンチ しょうゆ 酒 しょうが とうふ たまねぎ にんじん し いたけ たら 油 みりん 赤みそ トウバンジャン オイスターソ ース ごま油 七みとうがらし だしじる かたくりこ		
		小松菜と白菜のごまずあえ	こまつな はくさい ごま す さとう ごま油 しょうゆ		
		きのこスープ	ぶたにく しめじ えのきたけ しいたけ にんじん しょうゆ ごま 油 とりがらスープ		

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。