



2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
2	月	【卒業生リクエストきゅうしょく】 あなごごはん 牛にゅう キャベツのサラダ 玉ねぎとふのみそしる	こめ しょうゆ みりん あなご にんじん しいたけ さとう 酒 だじる ごま ぎゅうにゅう とうもろこし にんじん キャベツ す さとう しお ごま油 ごま 油あげ おつゆふ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だじる	561 (2.0)	668 (2.6)
3	火	【せつぶんこんだて】 きな粉パン 牛にゅう いわしの香草パン粉焼き カレーポトフスープ 福豆	コッペパン 油 きなこ さとう しお ぎゅうにゅう いわし こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ 油 とりにく だいこん ブロッコリー ブロッコリーのしん たまねぎ にんじん しょうゆ しお こしょう カレー こ ローリエ だいす	759 (2.3)	806 (2.5)
4	水	麦ごはん 牛にゅう ホキのフライ 白菜と小松菜のごまあえ 春雨スープ	こめ むぎ ぎゅうにゅう ホキ こむぎこ たまご パンこ 油 トマトケチャップ ウスターソース はくさい こまつな しょうゆ さとう ごま はるさめ チンゲンサイ たまねぎ しょうが しょう ゆ しお こしょう だじる	589 (1.9)	693 (2.3)
5	木	【京都のふるさとこんだて】 麦ごはん 牛にゅう コーンと大豆のとりつくね 菜の花の ごまドレッシングサラダ 大根とあげのみそ汁	こめ むぎ ぎゅうにゅう とりミンチ とうもろこし だいす たまご しょうが しお さとう しょうゆ みりん だじる かたくりこ なばな キャベツ ごま さとう しょうゆ す 油 ごま油 だいこん あげ にんじん みそ 赤みそ だじる	633 (1.8)	761 (2.4)
6	金	【おはし名人スプーン名人】 ごはん 牛にゅう さばのごま照り焼き 五目豆 じゃがいもとたまねぎの みそ汁	こめ ぎゅうにゅう さば 酒 みりん しょうゆ ごま だいす ごぼう こんぶ にんじん こんにゃく さとう 酒 しょうゆ みりん おつゆふ じゃがいも たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だじる	685 (2.2)	785 (2.7)
9	月	ごはん 牛にゅう ジャーチャンどうふ 小松菜ともやしのナムル 汁ビーフン	こめ ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しょうが 酒 たまねぎ にんじ ん にら さとう しょうゆ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 油 かたくりこ もやし こまつな さつまあげ す しょうゆ さとう ごま油 ごま ビーフン エリンギ もやし チンゲンサイ 青ねぎ しょうが しょうゆ こしょう ごま油 とりガラスープ	594 (2.0)	710 (2.7)

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



2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
10	火	【オリンピック・パラリンピック献立】 ミラノ料理	味つけパン	あじつけパン	762 (2.2)
			ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク	
			ミラノ風コートレット	ぶたにく にんにく パセリ パンこ こなチーズ たまご こむぎこ	
			ドレッシングサラダ	キャベツ ブロッコリー ブロッコリーのしん にんじん オリーブ油 す さとう しお こしょう	
			ミネストローネ	ベーコン にんにく オリーブ油 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん トマト しお こしょう こなチーズ	
12	木	奈良茶めし 牛にゅう 関東焼き 白菜のこんぶあえ すまし汁	奈良茶めし 牛にゅう	こめ だいす ほうじちゃ しお ぎゅうにゅう	611 (2.7)
			関東焼き	ちくわ とりにく うずらたまご こんにゃく あつあげ じゃがいも だいこん さとう みりん しょうゆ だしじる	
			白菜のこんぶあえ	はくさい しおこんぶ	
			すまし汁	おつゆふ にんじん みずな しょうゆ だしじる	
13	金	ごはん 牛にゅう 炒めビーフン だしがらの手作りふりかけ じゃがいもとしめじのみそ汁	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	548 (2.2)
			炒めビーフン	ビーフン 油 とりにく むきえび キャベツ にんじん たまねぎ カレーこ トマトケチャップ しょうゆ しお こしょう	
			だしがらの手作りふりかけ	だしがら ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 酒 オイスターソース ごま	
			じゃがいもとしめじのみそ汁	じゃがいも しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ だしじる	
花ノ坊校地入学者選考試験 給食お休み					
16	月	ごはん 牛にゅう 千草焼き ひじきのいため煮 みそけんちん汁	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	633 (2.3)
			千草焼き	たまご ぎゅうミンチ にんじん たまねぎ きくらげ 油 さとう しお しょうゆ だしじる	
			ひじきのいため煮	ひじき 油あげ こんにゃく にんじん 油 さとう みりん しょうゆ だしじる	
			みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう えのきたけ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油	
17	火	【おはなしきゅうしょく】 せんりゅうふんパン 牛にゅう すけそだらの 変わり衣フライ キャベツとみかんの ドレッシングサラダ わかめスープ		せんりゅうふんパン ぎゅうにゅう	568 (2.8)
				たら こむぎこ たまご パンこ 青のり 油 ウスターソース トマトケチャップ みりん	
				キャベツ ブロッコリー ブロッコリーのしん とうもろこし みかんかん オリーブ油 す さとう しお こしょう	
				わかめ だいこん にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる	
18	水	麦ごはん 牛にゅう ポークソテーシャリアピン風 小松菜と白菜のおかかあえ きのこのたまごスープ	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	648 (1.8)
			ポークソテーシャリアピン風	ぶたにく 酒 油 たまねぎ にんにく バター しょうゆ みりん	
			小松菜と白菜のおかかあえ	こまつな はくさい にんじん しょうゆ 花かつお	
			きのこのたまごスープ	しめじ えのきたけ きくらげ たまねぎ たまご しょうゆ ごま油 とりガラスープ	

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



2月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
19	木	麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	596 (1.8) 718 (2.4)
		マーボーはるさめ		はるさめ ぶたミンチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ さとう 赤みそ オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酒 油	
		白菜と人参のおかかあえ		はくさい にんじん しょうゆ さとう 花かつお	
		チンゲン菜と人参のスープ		とうふ にんじん チンゲンサイ しょうが しょうゆ こしょう だしじる かたくりこ	
20	金	とりにくと小松菜のいためごはん	牛にゅう	こめ とりにく にんにく にんじん こまつな たまご 油 酒 しょうゆ みりん さとう しお ごま油 ぎゅうにゅう	562 (1.7) 674 (2.0)
		中か風野菜スープ		ぶたにく もやし きくらげ にんじん しょうゆ しお こしょう にんにく ごま油 だしじる かたくりこ	
		みかんヨーグルト		みかんかん ヨーグルト	
24	火	ごはん	牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	716 (2.0) 868 (2.5)
		カレーライス		ぎゅうにく にんにく しょうが ジャガイモ 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 りんご ウスターソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう とりガラスープ	
		手作りジャンボゼリー		ゼリーのもと みかんかんづめ	
		ふくじんづけ		ふくじんづけ	
25	水	【卒業生リクエストきゅうしょく】			699 (2.1) 845 (2.4)
		麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	
		ハンバーグのきのこソースぞえ		ぎゅうミンチ 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 マッシュルーム たまねぎ デミグラスソース トマトケチャップ しょうゆ 赤ワイン バター	
		にんじんのグラッセすまし汁		にんじん コンソメ さとう バター とうふ おつゆふ わかめ はくさい しょうゆ だしじる	
26	木	麦ごはん	牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	561 (1.9) 653 (2.4)
		赤魚のあまから煮		あかうお にんにく さとう しょうゆ 赤みそ コチュジャン みりん ごま	
		白菜と人参のごまあえ		はくさい にんじん しょうゆ さとう ごま	
		たまねぎとあげのみそ汁		おつゆふ たまねぎ 油あげ みそ 赤みそ だしじる	
27	金	【卒業お祝いこんだて】			691 (2.4) 800 (2.7)
		赤飯	牛にゅう	こめ もちごめ あずき しお くろごま ぎゅうにゅう	
		フライドチキン		とりにく レモン オールスパイス こむぎこ 油	
		ポテトサラダ		じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり しお こしょう マヨネーズ	
		野菜スープ		ぶたにく だいこん にんじん こまつな しお こしょう しょうゆ だしじる	

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