



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 牛にゆう	こめ しょうゆ みりん あなご にんじん しいたけ さとう 酒 だしじる ごま ぎゅうにゆう		
		キャベツのサラダ	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	561 (2.0)	668 (2.6)
		玉ねぎとふのみそしる	油あげ おつゆふ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
3	火	【せつぶんこんだて】			
		きな粉パン 牛にゆう	コッペパン 油 きなこ さとう しお ぎゅうにゆう		
		いわしの香草パン粉焼き	いわし こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ 油	759 (2.3)	806 (2.5)
		カレーポトフスープ	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		
		福豆	だいず		
4	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう		
		ホキのフライ	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	589 (1.9)	693 (2.3)
		白菜と小松菜のごまあえ	はくさい こまつな しょうゆ さとう ごま		
		春雨スープ	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 だしじる		
5	木	【京都のふるさとこんだて】			
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう		
		コーンと大豆のとりつくね	とりミンチ とうもろこし だいず たまご しょうが しお さとう しょうゆ みりん だしじる かたくりこ	633 (1.8)	761 (2.4)
		菜の花のごまドレッシングサラダ	なばな キャベツ ごま さとう しょうゆ す 油 ごま油		
		大根とあげのみそ汁	だいこん あげ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
6	金	【おはし名人スプーン名人】			
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう		
		さばのごま照り焼き	さば 酒 みりん しょうゆ ごま	685 (2.2)	785 (2.7)
		五目豆	だいず 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		
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	おつゆふ じゃがいも たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
9	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう		
		ジャーチャンどうふ	あつあげ ぶたにく しょうが 酒 たまねぎ にんじん いら 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	594 (2.0)	710 (2.7)
		小松菜ともやしのナムル	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		
		汁ビーフン	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		

* 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 ヨーグルトドリンク ミラノ風コートレット ドレッシングサラダ ミネストローネ	あじつけパン ヨーグルトドリンク 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 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 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	762 (2.2)	805 (2.5)
12	木	奈良茶めし 牛にゅう 関東炊き 白菜のこんぶあえ すまし汁	こめ だいず ほうじちゃ しお ぎゅうにゅう 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 はくさい しおこんぶ おつゆふ にんじん みずな しょうゆ だし	611 (2.7)	701 (3.4)
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	こめ ぎゅうにゅう 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 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 しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ だし	548 (2.2)	652 (2.7)
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	こめ ぎゅうにゅう 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 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 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 しょうゆ ごま油	633 (2.3)	757 (2.8)
17	火	【おはなしきゅうしょく】 ぜんりゅうふんパン 牛にゅう すけそうだらの 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	ぜんりゅうふんパン ぎゅうにゅう  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	568 (2.8)	702 (3.6)
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	こめ むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく 酒 油 たまねぎ にんにく バター しょうゆ みりん こまつな はくさい にんじん しょうゆ 花かつお 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	648 (1.8)	747 (2.3)

* 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 じゃがいも 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	にんじん コンソメ さとう バター		
26	木	すまし汁	とうふ おつゆふ わかめ はくさい しょうゆ だしじる	561 (1.9)	653 (2.4)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		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		
27	金	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	691 (2.4)	800 (2.7)
		【卒業お祝いこんだて】			
		赤飯 牛にゅう	こめ もちごめ あずき しお くるごま 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		
27	金	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	691 (2.4)	800 (2.7)
		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。