



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	加 ー (kcal) タ ハ ク (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (木)	ごはん		こめ			854 29.9
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	冷凍焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	回鍋肉 生徒メニュー	豚肉スライス 赤みそ	ごま油 さとう	土生姜 にんにく キャベツ ビーマン	酒 しょうゆ 豆板醤	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
2 (金)	ごはん 節分献立		こめ			848 36.5
	牛乳	牛乳				
	煮魚(いわし)	いわし筒切り	さとう	土生姜 	みりん 酒 しょうゆ 酢	
	花菜のごまあえ		白いりごま すりごま	花菜 はくさい	しょうゆ	
	かす汁	豚肉スライス 油あげ 信州みそ	さといも	にんじん 大根 ねぎ	しょうゆ 煮干しだし用	
	福豆	大豆				
5 (月)	ごはん		こめ			735 27.2
	牛乳	牛乳				
	豚肉のスタミナ炒め 新	豚肉スライス	米ぬか油 さとう ごま油 白いりごま	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土生姜	しお こしょう 酒 かき油 しょうゆ みりん	
	ワンタンスープ	豚肉スライス	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんじん だけのご水煮 キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ	しお こしょう スープベースチキン	
6 (火)	コッペパン		パン			807 34.2
	牛乳	牛乳				
	マカロニグラタン	鶏肉・手切皮付 むきえび 牛乳 トマトソース チーズ	エルボマカロニ 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん 冷凍グリーンピース 冷凍ホウレンソウ	しお こしょう	
	野菜いっぱいスープ	野菜の缶詰		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう スープベースチキン	
7 (水)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			714 22.8
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス	馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	キャベツのつるつる炒め	キャベツの缶詰	マロニー 米ぬか油 さとう	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
8 (木)	ごはん		こめ			841 33.9
	牛乳	牛乳				
	ユーリンチー	鶏肉手切り	でんぷん 米白絞油 ごま油 さとう	ねぎ 土生姜 にんにく	酒 しお しょうゆ 酢	
	白菜のゆかりあえ	しらす干し		はくさい もやし 	ゆかり	
	かきたま汁	鶏卵 とうふ カットわかめ 	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
9 (金)	ごはん		こめ			743 28.8
	牛乳	牛乳				
	かんとう煮	鶏肉手切り なまあげ ちくわ さつま揚げ	馬鈴薯 さとう	板こんにゃく にんじん 大根	しょうゆ 削り節(だし用)	
	こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	
13 (火)	バターパン		バターパン			844 31.5
	牛乳	牛乳				
	ポークシチュー	豚肉スライス	小麦粉 なたね油 馬鈴薯	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	しおこしょう オールスパイス トマトピューレ ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	さとう 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	

14 (水)	みそカツ丼	鶏肉むね皮なし 鶏卵 赤みそ	こめ 小麦粉 パン粉 米白絞油 さとう ごま油 すりごま 米ぬか油	にんにく キャベツ にんじん	しお こしょう 酒 しょうゆ	830
	牛乳	牛乳				32.2
	たぬき汁	さつま揚げ 油あげ	でんぷん	板こんにゃく えのきだけ ねぎ 土生姜 にんじん	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
15 (木)	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	つばすのみそ焼き	つばす切身京都 信州 みそ	さとう	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 豆板醤	747
	三色野菜のナムル		ごま油 白いりごま	もやし にんじん に ら	しょうゆ しお	30.9
すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ 茎わかめ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		
16 (金)	玄米入りごはん		こめ 玄米			
	牛乳	牛乳				
	麻婆だいこん	豚肉ひき肉 赤みそ	米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 大根 玉ねぎ にら にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 豆板醤	770 29.3
きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米白絞油				
19 (月)	チキンカレー	鶏肉手切り 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	848
	牛乳	牛乳				25.9
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶		
20 (火)	黒糖パン		黒糖パン			
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉・手切れ	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	901
	白菜スープ(えびなし)	豚肉スライス	でんぷん	はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ 土生姜	スープ(バシク) しお 薄しょうゆ こしょう	35.0
	牛乳 スキムミルク 生クリーム	白さとう	粉寒天			
	エースアガー	さとう	みかん缶 みかんジュース			
27 (火)	ココアパン		パン 米白絞油 さと う		ココア	
	牛乳	牛乳				
	セルフサンド (ドライカレー・キャベツソ テー)	ひよこ豆 牛肉ひき肉	パン 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ こしょう	781 27.8
ABCスープ	ヨーグルト	アルファベットマカロニ 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 冷凍ホウレンソウ パセリ	しお こしょう スープベースチキン		
28 (水)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(白菜)	豚肉スライス むきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ	710 29.1
大豆のいそ煮	大豆 ひじき	さとう		しょうゆ 煮干しだし用		
29 (木)	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	チャプチェ	牛肉スライス	さとう マロニー ごま油 白いりごま	土生姜 にんにく にんじん もやし ごまつな キムチ	しょうゆ 酒	712
中華コーンスープ	鶏卵	ごま油 でんぷん	冷凍ホウレンソウ ほうれんそう	スープ(バシク) 薄しょうゆ しお 酒	23.1	

