



# こんだてひょう

日	曜日	こ ん だ て 名	材 料 名					エネルギー kcal	たん ぱく質 g	脂 质 g	糖 质 g	塩 分 g
			赤	緑	白	黒	黄					
2	月	ごはん メンチカツ 五目ピーフン もやしのスープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ だけのこ しいだけ もやし	ごはん ハン粉 さとう ピーフン	あぶら ごま	612 808	19.8 25.0	20.3 25.5	1.5 1.9
3	火	【節分給食】 ごはん いわしの味噌煮 (小学生:1個, 中学生:2個) 油揚げのごま酢和え めつた汁 黒糖福豆 牛乳	いわし みそ あぶらあげ ぶた肉 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも さとう ごむぎに こくとう	あぶら ごま	604 816	25.4 35.6	16.3 20.8	1.7 2.4
4	水	コッペパン 鶏肉の串焼き キャベツツナサラダ コーンスープ 牛乳	とり肉 ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん バセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン ごまこうじ げんまい 米粉	マヨネーズ	543 728	23.6 31.6	23.0 29.0	1.8 2.5
5	木	ごはん 醋豚 豆腐とチンゲンサイのスープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	しょうが だけのこ たまねぎ しいだけ きくらげ	ごはん かだくろ さとう じゃがいも	あぶら	616 792	22.4 27.6	20.5 24.4	2.1 2.7
6	金	ごはん マーポー豆腐 シルバーサラダ 牛乳	とうふ ぶた肉 とうふ ハム	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが しいだけ たまねぎ だけのこ とうがらし きゅうり キャベツ	ごはん かだくろ さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ	634 815	22.5 27.8	22.4 26.9	2.2 2.9
9	月	【輪島ふぐ給食】 ごはん 輪島ふぐのから揚げ しらたきのチャブチエ いものご汁 牛乳	輪島ふぐ 牛肉 みそ	牛乳	にら にんじん	はくさい とうがらし しいだけ にんにく しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん ごま粉 ごまにゅく さとう さといも	あぶら	629 829	25.8 34.3	20.4 25.5	1.9 2.5
10	火	ごはん すき焼き風煮 切干大根のハムサラダ 牛乳	牛肉 ぶた肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん ほれん草	たまねぎ はくさい ごぼう えのきだけ ねぎ 切干大根 レモン	ごはん まろ ごまにゅく さとう	あぶら マヨネーズ	585 752	23.1 28.6	17.8 20.9	1.8 2.2
11	水	建国記念日										
12	木	少なめごはん カレーうどん ごまなます しそかつおふりかけ 牛乳	ぶた肉 あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん チングンサイ ほれん草 しそ	たまねぎ きくらげ ねぎ だいこん	ごはん かだくろ うどん ごむぎに さとう	あぶら ごま	595 773	20.4 25.0	19.3 22.8	3.1 3.9
13	金	【バレンタイン給食】 ごはん ハートのコロッケ 水菜のサラダ ジュリアンスープ チョコプリン 牛乳	ハム ベーコン	牛乳	にんじん	みずな キャベツ えのきだけ もやし たまねぎ	ごはん さつまいも ハン粉 ごまあめ ごむぎに さとう かだくろ 米粉	あぶら マヨネーズ カカオ	702 840	15.7 18.6	27.4 29.7	1.9 2.4
16	月	肉みそ丼 パンパンシーサラダ わかめスープ 牛乳	ぶた肉 牛肉 みそ とり肉 とうふ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく とうがらし もやし だけのこ キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ	ごはん 菓 さとう	あぶら ごま	635 831	25.8 32.3	25.8 31.3	2.2 2.8
17	火	ごはん アジフライ 小松菜の煮びたし 沢煮椀 牛乳	あじ あぶらあげ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう しいだけ えのきだけ だいこん だけのこ	ごはん ハン粉 さとう	あぶら	593 790	22.2 28.8	19.8 24.6	1.5 2.0
18	水	食パン ピーフシチュー ごぼうサラダ いちごジャム 牛乳	牛乳 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ごぼう グリンピース だいこん きゅうり いちご	食パン ジャガイモ さとう ごむぎに	あぶら マヨネーズ ごま	587 738	21.1 26.2	21.5 26.0	1.5 1.9
19	木	ごはん 大根のそぼろ煮 肉野菜炒め 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん さわらんげん 小松菜	たまねぎ だいこん キャベツ もやし とうがらし	ごはん ごんにゅく さとう かだくろ	あぶら	619 796	23.7 29.4	20.8 24.8	1.5 1.9
20	金	ごはん 肉団子のケチャップあんかけ (小学生:1個, 中学生:2個) コーンサラダ みそけんちん汁 牛乳	とり肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごはん かだくろ ハン粉 さとう じゃがいも ごんにゅく	あぶら	574 786	19.7 26.4	17.0 22.2	1.9 2.7
23	月	天皇誕生日										
24	火	ごはん ギョウザ (小学生:2個, 中学生:3個) 野菜のナムル のっべい汁 牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム とうふ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし だいこん ねぎ	ごはん かだくろ さとう ごむぎに さといも	あぶら ごま	566 744	20.2 25.4	16.0 19.6	1.5 2.0
25	水	ごはん チキンナゲット (小学生:2個, 中学生:3個) ブロッコリーの香味和え 豚キムチ鍋 牛乳	とり肉 おから ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい とうがらし もやし えのきだけ	ごはん かだくろ ハン粉 さとう ごんにゅく	あぶら	594 780	25.7 32.9	18.3 22.5	2.2 2.9
26	木	ごはん 鶏肉のピリ辛ソース (小学生:1個, 中学生:2個) 中華和え たまごスープ 牛乳	とり肉 みそ ハム たまご	牛乳	にんじん トマト チングンサイ	にんにく とうがらし キャベツ もやし たまねぎ	ごはん かだくろ サトウ	あぶら ごま	612 811	25.5 33.4	19.6 24.3	1.9 2.5
27	金	大豆のキーマカレー ジャーマンポテト 牛乳	大豆 ぶた肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト バセリ	たまねぎ コーン にんにく しょうが	ごはん 菓 じゅがいも	あぶら	748 966	22.7 28.1	28.6 35.0	2.4 3.0

※ 記載している栄養価は、小学校中学年の値となっています。  
※ 都合により、献立が変更になる場合があります。