



こんだてひょう

日	曜日	こ　ん　だ　て　名	材　料　名					エ　ネ　ル　ギ	たん　ぱ　く　質	脂　質	塩　分	
			添				賣					
2	月	ごはん　メンチカツ　五目ビーフン　もやしのスープ 牛乳	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	キャベツ　たまねぎ　たけのこ しいたけ　もやし	ごはん　パン粉 さとう　ビーフン	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　めった汁　黒糖福豆　牛乳	いわし　みそ あぶらあげ ふた肉　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　こむぎこ 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　鶏肉の靴焼き　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 パセリ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ コーン	コッペパン　米粉 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　酢豚　豆腐とチンゲンサイのスープ　牛乳	ふた肉 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　たけのこ　たまねぎ しいたけ　きくらげ	ごはん　かたくりこ 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　マーボー豆腐　シルバーサラダ　牛乳	とうふ ふた肉　とうふ ハム	牛乳	にら にんじん	にんにく　しょうが　しいたけ たまねぎ　しょうが　とうがらし きゅうり　キャベツ	ごはん　かたくりこ 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	【輪島ふく給食】 ごはん　輪島ふくのから揚げ　しらたきのチャブチェ いものこ汁　牛乳	輪島ふく 牛肉 みそ	牛乳	にら にんじん	はくさい　とうがらし　しいたけ にんにく　しょうが　たまねぎ だいこん　ねぎ	ごはん　米粉 こんにゃく 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	ふた肉　ふた肉 とうふ　ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	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　こんにゃく さとう	あぶら ごま 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　五目なます しそかつおふりかけ　牛乳	ふた肉 あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ ほうれん草 しそ	たまねぎ　きくらげ　ねぎ だいこん	ごはん　かたくりこ うどん　こむぎこ 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　ハートのコロケ　野菜のサラダ 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 パン粉　じゃがいも 米粉　こむぎこ さとう　かたくりこ 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	ふた肉　牛肉 みそ　とり肉 とうふ　ベーコン	牛乳 わかめ	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　たけのこ　キャベツ きゅうり　えのきだけ　ねぎ	ごはん　鰻 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　沢煮焼 牛乳	あじ あぶらあげ ふた肉	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう　しいたけ　えのきだけ だいこん　たけのこ	ごはん　パン粉 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　ビーフシチュー　ごぼうサラダ　いちごジャム 牛乳	ふた肉　牛肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム ごぼう　グリーンピース だいこん　きゅうり　いちご	食パン　じゃがいも さとう　こむぎこ	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	ふた肉	牛乳	にんじん さやいんげん 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　こんにゃく さとう　かたくりこ	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　ふた肉 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　かたくりこ パン粉　さとう じゃがいも　こんにゃく	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　のっぺい汁　牛乳	ふた肉　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　かたくりこ さとう　こむぎこ 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 ふた肉　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　かたくりこ パン粉　こむぎこ さとう　こんにゃく	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 チンゲンサイ	にんにく　とうがらし キャベツ　もやし　たまねぎ	ごはん　かたくりこ 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 ふた肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　コーン にんにく　しょうが	ごはん　鰻 こむぎこ　じゃがいも	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。