



# こんだてひょう



日曜日	こんだて表	材 料 名				原 産 地	標準 量	食料 単価	数量	単価			
		類	品名	数量	単価								
3月	ごはん 肉だんごのちゅうかいため ワンタンスープ 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	ごはん	パンこ	あぶら	542	19.1	13.4	2.0
		ふたにく みそ		ビーマン トマト チンゲンサイ	にんにく しいたけ えのきだけ	たけのこ きくらげ もやし				かたくりこ さとう ごむぎこ	661	22.8	15.1
4月	ごはん しらたきのチャプチェ とうにゅうごまだんたんスープ ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	はくさい	とうがらし	ごはん	こんにゃく	あぶら	565	21.4	18.5	2.2
		とうふ みそ		ら にんじん	しいたけ しょうが たけのこ きくらげ	にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ				さとう	690	25.8	21.7
5月	ごはん ハンバーグ ほろれんそうのサラダ ミネストローネ ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	きゅうり	ごはん	こめこ	あぶら	627	23.9	17.5	3.0
		ベーコン		トマト	コーン	キャベツ				さとう かたくりこ じゃがいも	731	26.3	18.5
6月	ごはん とりにくとだいごんのさっぱり シルバーサラダ ギョウにゅう	とりにく	牛乳	にんじん	だいごん	えだまめ	ごはん	じゃがいも	あぶら	587	21.3	16.9	1.9
		ハム		きゅうり	キャベツ	さとう こんにゃく はるさめ				714	25.3	19.3	2.4
7月	ポークカレー しおこんぶあえ ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	にんにく	ごはん	むぎ	あぶら	632	21.0	17.6	2.5
		とうふ		ブロccoli トマト	しょうが キャベツ	りんご きゅうり				ごむぎこ じゃがいも	778	25.2	20.5
10月	ごはん みそおでん ひじきのいために ふりかけ ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	だいごん	ごぼう	ごはん	じゃがいも	あぶら	596	24.0	16.1	1.7
		あつあげ ちくわ みそ けずりふし		ひじき のり						さとう こんにゃく さといも	728	29.0	18.5
11月	【かみかみきゅうしょく】 ピピンパ ちゅうかスープ さつまいもチップス ギョウにゅう	ぎょうにく	牛乳	にんじん	もやし	きりほしだいごん	ごはん	じゃがいも	あぶら	608	21.8	20.4	2.5
		とうふ みそ		ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	とうがらし				さとう さつまいも	739	26.3	23.8
12月	ごはん あげハルマキ ごますあえ トックスープ ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ	ごはん	はるさめ	あぶら	640	18.8	19.0	2.7
		かまぼこ とりにく		ほうれんそう	しょうが きゅうり	ねぎ きくらげ				ごむぎこ みずあめ さとう かたくりこ	746	21.8	19.8
13月	ごはん ポトフ こまつなとツナのガーリックいため ギョウにゅう	ウイナー	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ	ごはん	じゃがいも	あぶら	564	18.1	15.8	2.3
		シーチキン		こまつな	えだまめ しいたけ にんじん	マッシュルーム しめじ				690	21.6	18.3	3.0
14月	むぎめし あつあげのちゅうかに のっぺいじる ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	ごはん	むぎ	あぶら	529	19.3	14.7	1.5
		あつあげ		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ れんこん	たけのこ だいごん ねぎ				さとう きといち かたくりこ	647	23.0	16.8
17月	ごはん にくじゃが いそべあえ ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	ごぼう	たまねぎ	ごはん	じゃがいも	あぶら	570	20.6	14.3	1.8
		ぎょうにく		こまつな	キャベツ	グリーンピース				さとう こんにゃく	698	24.8	16.3
18月	ふたとじどん とうふあんかけスープ オレンジ ギョウにゅう	たまご	牛乳	みつば	たまねぎ	しいたけ	ごはん	じゃがいも	あぶら	613	23.8	19.0	2.6
		ふたにく かまぼこ ベーコン		とうふ	にんじん チンゲンサイ	オレンジ				さとう かたくりこ	747	28.6	22.2
19月	ごはん じゃがいものそばろに ピーズサラダ ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	ごはん	こんにゃく	あぶら	667	24.3	22.6	1.8
		あつあげ だいず		チーズ	さやいんげん	キャベツ				きゅうり	かたくりこ じゃがいも	822	29.5
20月	ごはん さかなのあまから ブロccoliーあえ とんじる 牛乳	ふくらぎ	牛乳	ブロccoli	しょうが	だいごん	ごはん	かたくりこ	あぶら	712	29.4	27.1	1.7
		ふたにく とうふ みそ		にんじん	にんじん	ごぼう ねぎ				さとう じゃがいも	882	36.2	33.0
21月	むぎめし とうふのカレーに ひじきのマリネ ギョウにゅう	とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ	きくらげ	ごはん	むぎ	あぶら	589	23.5	19.9	2.3
		ふたにく ハム		チンゲンサイ	しょうが キャベツ	にんにく きゅうり				さとう ごむぎこ かたくりこ	726	28.7	23.6
24月	ぎょうどん もすくのみそしる バナナ (小: 1/2本, 中: 1本) ギョウにゅう	ぎょうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごぼう	ごはん	こんにゃく	あぶら	565	19.4	11.9	2.0
		みそ		もすく	えのきだけ だいごん バナナ	さとう じゃがいも				721	23.6	13.2	2.5
25月	ごはん ちゃんこなべ きりほしのピリからいため ギョウにゅう	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	ごはん	かたくりこ	あぶら	542	22.1	14.7	2.0
		ふたにく とうふ みそ		ら こまつな	にんにく しめじ とうがらし きりほしだいごん	パンこ さとう				662	26.7	16.8	2.6
26月	ごはん シュウマイ (小: 2こ, 中: 3こ) もやしのナムル サンラータン ギョウにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	ごはん	かたくりこ	あぶら	575	22.4	16.7	2.2
		たまご とりにく みそ		わかめ	チンゲンサイ	きくらげ たけのこ えのきだけ				とうがらし	さとう ごむぎこ じゃがいも	718	28.0
27月	ナン キーマカレー ポテトサラダ ギョウにゅう	ぎょうにく	牛乳	パプリカ	たまねぎ	えだまめ	ナン	ごむぎこ	あぶら	656	27.6	29.1	3.5
		ハム		とうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが きゅうり りんご				キャベツ	じゃがいも	833	34.6
28月	むぎめし コーンクリームシチュー ラタトゥイユ ギョウにゅう	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ごはん	むぎ	あぶら	635	21.1	19.2	2.3
		ベーコン		とうにゅう なまクリーム	ビーマン トマト	コーン グリーンピース なす ズッキーニ				にんにく	こめこ じゃがいも	783	25.4

※ 記載している栄養価は、上段が小学校中学年、下段が中学生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。