



こんだてひょう



西葛西中学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 	黄の仲間 熱や力の元になる 	緑の仲間 体の調子を整える 	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	家常豆腐丼		豚こま, ★生揚げ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 小麦粉, 白ごま(いり)	しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, ねぎ, こまつな	797 kcal
	ひよこ豆のサラダ		ひじき, ひよこめ(乾), 粉寒天	, サラダ油, さとう	★もやし, きゅうり, にんじん, こまつな	
	杏仁豆腐		粉寒天, ★牛乳, 調理用, ★豆乳, ★無糖練乳	さとう	こまつな, レモン, ★バナナ, みかん缶, かりんご	
3火	こぎつねご飯		鶏ひき肉, ★油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう	しょうが, にんじん, さやいんげん	781 kcal
	キャベツと白菜の即席漬け				キャベツ, はくさい, にんじん, ゆかり	
	おでん		結びこんぶ, 揚げボール(卵無), 焼き竹輪(卵無)	さとう, 板こんにやく, 黒竹輪, じゃがいも	にんじん, だいこん	
	ツツツンポテト		★生クリーム(乳), ★たまご	油, さつまいも, さとう, ★バター, 小麦粉, そうめん(乾)		
果物				みかん		
4水	照り焼きチキンピザ		若鶏肉モモ(皮付き), ★ピザチーズ	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油	しょうが, 玉葱, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ピーマン	775 kcal
	かぼちゃのシチュー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), 鶏肉★牛乳, ★生クリーム	サラダ油(米), ★バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, 西洋かぼちゃ, マッシュルーム(水煮缶詰), パセリ	
	つぶつぶオレンジ寒天		粉寒天	さとう	パインアップル(ストロベリー), みかん缶	
5木	キムチチャーハン		豚こま	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま(いり)	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, はくさい(キムチ漬け), にら	755 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚ひき肉	ジャコ 餃子の皮, ごま油, さとう, 小麦粉, 小麦粉, 油	ねぎ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが	
	切干大根の中華和え		くさわかめ	さとう, ごま油	切干しだいこん, きゅうり, にんじん	
	たまごスープ		★たまご	小麦粉	にんじん, 玉葱, ほんしめじ, ねぎ, こまつな	
6金	ツナのトマトソーススパゲティ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), まぐろ缶詰	スパゲティ, サラダ油	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), パセリ	769 kcal
	レバぼてのカリッとサラダ		豚レバー	小麦粉, 小麦粉, さとう, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, ブロッコリー, キャベツ, ★もやし, にんじん	
	豚肉と卵のスープ		豚こま, ★たまご, ★木綿豆腐	小麦粉, 白ごま	にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	
	果物				柿	
9月	ごまわかめご飯		炊き込みわかめ	精白米, 粒麦, 白ごま		744 kcal
	おからとひじきのコロッケ		豚ひき肉, ひじき, ★おから	じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, 乾パン粉, さとう	玉葱, にんじん	
	白菜のおひたし		かつお節 おかか		にんじん, はくさい, こまつな	
	大根のごまみそ汁		★油揚げ, 赤みそ, 白みそ	白ごま, 白すりごま	にんじん, だいこん, ねぎ	
10火	麦ご飯			精白米, 粒麦		744 kcal
	エコふりかけ		こんぶ	さとう, 白ごま(いり)		
	シャキシャキつくね焼き		鶏ひき肉, 白みそ, ★たまご	白ごま, さとう, 小麦粉	玉葱, ごぼう, れんこん, しょうが	
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも, 油		
	玉葱の味噌汁		★油揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, 玉葱, こまつな	
11水	マヨコーントースト			★食パン, マヨネーズ(卵無)	ホールコーン(冷), パセリ	709 kcal
	ガーリックトースト			★ソフトマヨネーズ, ★バター	にんにく, パセリ	
	エコ・サラダ		まぐろ缶詰	サラダ油(米), さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, 玉葱	
	レンズ豆のトマトシチュー		豚こま, レンズまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも, さとう, ★バター, 小麦粉	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール)	



こんだてひょう



12 木	鶏おこわ		鶏こま	精白米,もち米,サラダ油,さとう	たけのこ,干し椎茸,だいこん葉	744 kcal
	鯖の塩焼き		★サバ			
	荳わかめと野菜のピリ辛炒め		豚こま,くわわかめ(湯通塩蔵塩抜)	サラダ油,じゃがいも,つきごんにゃく,白ごま,さとう,ごま油	ごぼう,れんこん※,にんじん,だいこん	
	小松菜と大根のみそ汁		白みそ,赤みそ		だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
13 金	麦ご飯			精白米,おおむぎ(押麦,)		747 kcal
	鶏肉と大豆のオイスター炒め		若鶏肉モモ(皮付き),★大豆	油,さとう,ごま油,でん粉	チンゲンツアイ,玉葱,赤パプリカ,キャベツ	
	小松菜の和え物		粉かつお	ごま油	こまつな,かぶ	
	中華風かきたま汁		鶏ひき肉,冷凍わかめ,★たまご	ごま油,でん粉	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな	
16 月	高菜ご飯		鶏ひき肉	精白米,粒麦,ごま油,白ごま	たかな漬	816 kcal
	鯖の香味焼き		★サバ, 赤みそ	さとう,白ごま	しょうが(汁),ねぎ※	
	肉じゃが		豚こま	サラダ油,じゃがいも,車麩,しらたき,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん	
	かみなり汁		★木綿豆腐・押し,鶏こま	サラダ油,板ごんにゃく,じゃがいも	ごぼう,干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな	
17 火	チキンライス		鶏こま	精白米,粒麦,サラダ油	にんじん,玉葱,さやいんげん	704 kcal
	かぼちゃのオムレツ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),★たまご,★牛乳,★脱脂粉乳,★ビスケット	★バター,サラダ油	玉葱,西洋かぼちゃ	
	冬野菜のスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)		干し椎茸,にんじん,玉葱,かぶ,はくさい,こまつな	
18 水	小松菜ビスキュイパン		★たまご	★丸パン,★バター,さとう,小麦粉	いちごジャム,こまつな	745 kcal
	きのこのサラダ			ごま油,さとう,はるさめ(乾)	ほんしめじ,★えのきたけ,エリンギ,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	鮭のクリーム煮		★牛乳・★脱脂粉乳,サケ角切り,★生クリーム(乳)	サラダ油(米),★バター,小麦粉	玉葱,にんじん,こまつな	
	果物(柿1/6)				★柿	
19 木	中華あんかけごはん		豚こま	精白米,水稲穀粒(玄米),サラダ油(米),でん粉,ごま油	しょうが,玉葱,干し椎茸,にんじん,たけのこ(ゆで),はくさい,こまつな	757 kcal
	ワンタンスープ2		豚こま,なると(卵無)	油,ワンタンの皮,ごま油,白ごま(いり)	干し椎茸,にんじん,玉葱,★もやし,ねぎ,こまつな	
	焼肉サラダ		豚こま,くわわかめ(湯通塩蔵塩抜),粉寒天	サラダ油,さとう	にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
20 金	ほうとう	今日は冬至 ケロ	豚こま,★油揚げ,赤みそ,白みそ	サラダ油(米),冷凍ほうとう	にんじん,だいこんはくさい,干し椎茸,西洋かぼちゃ,こまつな,ねぎ※	736 kcal
	たら南蛮漬け		まだら	でん粉,小麦粉,油,さとう	玉葱,にんじん	
	タピオカフルーツ		★牛乳,★生クリーム(乳)	さとう,タピオカパール	★バ イ田ビ - び,みかん缶,★黄桃缶	
23 月	ツナピラフ		まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)	精白米,粒麦,★バター,サラダ油(米)	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),さやいんげん	748 kcal
	レバーとポテトのマリアナスソース和え		豚レバー	でん粉,油,じゃがいも,さとう	しょうが	
	たまごとヌイユのスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),鶏こま,★たまご	油(米),じゃがいも,でん粉,★ヌイユ(乾)	にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ	
24 火	カリカリ梅かつおご飯		粉かつお	精白米,粒麦,白ごま(いり)	カリカリ梅 きざみ※	716 kcal
	ししゃもの石垣揚げ		★ししゃも,干ひじき(乾)	小麦粉,白ごま(いり),油(揚げ油)		
	キャベツの和え物		★油揚げ,粉寒天	さとう	にんじん,★もやし,キャベツ,こまつな	
	里芋のみそ汁		★生揚げ,白みそ,赤みそ	さといも	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
25 水	ハムピラフ		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	精白米,粒麦,サラダ油(米),★バター	にんじん,玉葱,赤パプリカ,黄パプリカ,さやいんげん	893 kcal
	鶏肉のから揚げ	クリスマスメニュー	若鶏モモ(皮付き)	でん粉,上新粉,油(揚げ油)	にんにく,しょうが	
	マセドアンサラダ		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	じゃがいも,サラダ油(米),さとう,マヨネーズ(卵無)	にんじん,きゅうり	
	ABCスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	ブルパブ トマカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,ホールコーン,パセリ	
	抹茶チョコチップケーキ		★たまご,★牛乳,調理用,★豆乳,★生クリーム(乳)	小麦粉,さとう,★バター,★ミルクチョコレート		

※アレルギー食品には記号を表示しています