



# こんだてひょう

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	エネルギー
2月	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	721 kcal
	かぼちゃと小松菜のキッシュ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無) ★たまご,★牛乳★脱脂粉乳,★生クリーム★ビサチーズ	★バター,サラダ油	玉葱,西洋かぼちゃ,こまつな	
	ふわふわ団子スープ		鶏ひき肉,あらればんべん(卵無),なると(卵無)	でん粉,★緑豆はるさめ	玉葱,しょうが,にんじん,こまつな	
3火	豆腐入り中華丼		豚こま,★木綿豆腐,なると(卵無)	精白米,粒麦,サラダ油,さとうでん粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,キャベツ,こまつな	741 kcal
	大豆もやし中華和え			サラダ油,ごま油,白ごま	★大豆もやし,にんじん,きゅうり,こまつなにんにく,しょうが	
	杏仁豆腐		粉寒天,★牛乳★生クリーム	さとう	みかん缶,レモン(果汁)	
4水	冷しゃぶサラダうどん		豚こま	冷凍うどん,サラダ油,さとう,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	708 kcal
	ブロッコリーとさつま揚げの炒め物		さつま揚げ(卵無)	サラダ油,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,ブロッコリー	
	パンプキンドーナツ		★牛乳	★バター,さとう,小麦粉,油,グラニュー糖	西洋かぼちゃ	
5木	チキンカレーライス		鶏こま	精白米,粒麦,サラダ油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	763 kcal
	春雨とひじきのサラダ		ひじき	★緑豆はるさめ,サラダ油,さとう	こまつな,にんじん,キャベツ	
	果物(梨)				★梨	
6金	麦ご飯			精白米,粒麦		758 kcal
	おかかふりかけ		ちりめんじゃこ,粉かつお,きざみのり	白ごま,さとう		
	ふくさ卵		鶏ひき肉,ひじき,★たまご	サラダ油,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな	
	小松菜の青のり和え		あおのり		こまつな,★もやし,キャベツ,にんじん	
	大根のごまみそ汁		★油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも,白すりごま,白ごま	にんじん,だいこん,ねぎ	
9月	しぐれご飯		豚こま,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう	ごぼう,にんじん,しょうが	741 kcal
	たらのおろしがけ		まだら	小麦粉,でん粉,油,さとう	しょうが(汁)※,だいこん	
	菊花和え				こまつな,キャベツ,菊のり	
	沢煮椀		豚せん切り	ごま油	ごぼう,にんじん,生しいたけ,こまつな	
	アップル寒天ポンチ		粉寒天	さとう	★りんご(ストロージェル),レモン(果汁)みかん缶,★りんご	
10火	照り焼きチキンピザ		若鶏肉もも★ビサチーズ	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	724 kcal
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶,ひよこ豆,粉寒天	じゃがいも,油,白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	卵のスープ		豚こま,★たまご	でん粉	にんじん,玉葱,黒きくらげ,こまつな	
11水	磯ご飯		ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	精白米,粒麦,油,白ごま	にんじん	850 kcal
	ししゃもの春巻き風		★ししゃも	小麦粉,でん粉,春巻きの皮,油		
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉,さつま揚げ(卵無)	サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも,さとう,でん粉	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	
	大根のごまみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも,白すりごま	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
12木	中華おこわ		焼き豚	精白米,もち米,ごま油	にんじん,たけのこ,生しいたけ,黒きくらげ	725 kcal
	まめあじの南蛮漬け		まめあじ	小麦粉,でん粉,油,さとう	玉葱,にんじん,とうがらし,ねぎ	
	中華風きゅうり		粉寒天	ごま油,白ごま	だいこん,きゅうり,にんにく	
	チンゲン菜と卵のスープ		★たまご	でん粉	にんじん,玉葱,たけのこ,ほんしめじ,チンゲンツアイ	



# こんだてひょう



13 金	ひじきご飯		鶏こま,ひじき,★油揚げ	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,白ごま	にんじん,干し椎茸	772 kcal
	生揚げのそぼろ煮		★生揚げ,鶏ひき肉,★大豆(国産)	さとう,サラダ油,でん粉	玉葱,にんじん,さやいんげん	
	しめじと豆腐のみそ汁		白みそ,赤みそ,★木綿豆腐		玉葱,にんじん,ほんしめじ★もやし こまつな	
17 火	さんまのゴマだれ丼		さんま	精白米,粒麦,油でん粉,さとう, 白すりごま	しょうが	846 kcal
	かきたま汁		★木綿豆腐,★たまご	でん粉	にんじん,玉葱,こまつな	
	月見団子		★絹ごし豆腐	白玉粉,さとう,でん粉		
18 水	二色揚げパン(コッパ・パコ)		★きな粉	★ショートコッパパン,サラダ油,グラ ニュー糖,★コッパパン,さとう		738 kcal
	さつまいもとかぼちゃのサラダ		白みそ	さつまいも,サラダ油,さとう 白すりごま,白ごま	西洋かぼちゃ,さやいんげん,赤パプリカ きゅうり,トマト	
	キャベツと鶏団子のスープ		鶏ひき肉	じゃがいも,★緑豆はるさめ	にんじん,玉葱,ねぎ,干し椎茸,しょうが(汁) キャベツ	
19 木	ガーリックじゃこライス		ちりめんじゃこ	精白米,粒麦,サラダ油	にんにく	822 kcal
	レバーとポテトのオーロラソース和え		豚レバー	でん粉,油,じゃがいも マヨネーズ(卵無),さとう	しょうが,にんにく	
	ミネストローネ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),鶏こま	サラダ油,ツイストマカロニ	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー トマト缶詰(ホール)	
20 金	五目うどん		鶏こま,かまぼこ(卵無),★油 揚げ	冷凍うどん,でん粉	にんじん,干し椎茸,ごぼう,玉葱,ねぎ こまつな	806 kcal
	竹輪の二色揚げ		焼き竹輪(卵無),あおのり	小麦粉,油		
	切干大根のごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	切干しだいこん,こまつな,キャベツ,にんじん	
	おはぎ		小豆	精白米,もち米,さとう		
24 火	ピラウ(トルコ料理)		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	精白米,粒麦,★バター,サラダ油	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホー ル(缶),グリーンピース・冷	777 kcal
	ホキのサルサソース		ホキ	小麦粉,油(揚げ油),サラダ油 さとう	トマト,ピーマン,きゅうり,ピクルス(戻り型) 赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱	
	わかめとポテトのスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),冷凍わかめ	じゃがいも,白ごま	にんじん,玉葱	
	果物(巨峰2粒)				巨峰	
25 水	スパゲティナポリタン		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚こま,★粉チーズ	スパゲティ・ホフ,サラダ油 ★バター,さとう	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮) トマト缶,ピーマン,こまつな	790 kcal
	みそドレッシングサラダ		白みそ	じゃがいも,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコ ーン	
	スイートポテト		★牛乳,★生クリーム(乳)	さつまいも,さとう,★バター		
26 木	プルコギ丼		豚こま	精白米,粒麦,サラダ油,さとう, でん粉,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,★もやし ★りんご,にら	752 kcal
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	さとう,ごま油,白ごま	★もやし,こまつな,にんじん,ほんしめじ しょうが,にんにく	
	にら卵汁		★たまご,★木綿豆腐	でん粉	玉葱,にんじん,にら	
27 金	ハッシュドポーク		豚こま,レンズまめ(乾) ★生クリーム	精白米,粒麦,サラダ油 ,さとう,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん 玉葱,こまつな	801 kcal
	コールスロー			サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコ ーン,玉葱	
	ぶどう寒天		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	
30 月	豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば		豚こま	蒸し中華めん,サラダ油 ,さとう,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ にんじん★もやし,ねぎ,こまつな	720 kcal
	もずくのスープ		沖縄もずく,なると(卵無)	じゃがいも,白ごま	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな	
	大学芋			さつまいも,油 中さら糖,水あめ		

※アレルギー食品には記号を表示しています