



給食こんだて表

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料 その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
12 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁(もやし・油揚げ)	油揚げ	もやし		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	さけの塩焼き	さけ			食塩
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
13 (水)	米飯			こめ	
	春雨スープ	ベーコン	にんじん しょうが	はるさめ とうもろこし	しょうゆ 食塩 こしょう 酒 みりん 削り節 昆布 鶏ガラ
	酢豚	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ	片栗粉 油 三温糖	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 鶏ガラスープ
	みかん		みかん		
14 (木)	坦々麺	豚挽肉	長ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん	中華めん 油 とうもろこし 三温糖 ねりごま 白すりごま	トウバンジャン しょうゆ 食塩 鶏ガラ トンコツ 昆布 煮干し
	棒棒鶏	鶏肉	きゅうり もやし しょうが	ねりごま 三温糖	しょうゆ みりん 赤みそ 食塩
	みかん		みかん		
15 (金)	鶏ミックス丼	鶏肉 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	こめ 油 三温糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ 削り節	長ねぎ		しょうゆ 食塩
	きゅうりの味噌和え		きゅうり	三温糖 ごま	白みそ 赤みそ 酒 みりん
18 (月)	米飯			こめ	
	中華スープ	とうふ	きくらげ ほうれん草	とうもろこし はるさめ ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 削り節
	春巻 酢の物		春巻 きゅうり わかめ	揚げ油 はるさめ 三温糖	食塩 酢 しょうゆ
19 (火)	ツナライス	ツナ	たまねぎ しょうが	こめ	しょうゆ 食塩
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん		コンソメ 食塩 こしょう
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	ごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
20 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	油	コンソメ 食塩 こしょう
	鱈ザンギ コールスロー	鱈ザンギ	キャベツ	揚げ油 とうもろこし 三温糖 油 マヨネーズ(卵不使用)	食塩 酢 こしょう からし
21 (木)	きつねうどん	油揚げ 鶏肉 なた	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草	うどん 三温糖	しょうゆ みりん 酒 削り節 昆布
	ひじきの煮物	さつまあげ 油揚げ 大豆	ひじき にんじん	油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん だし汁
	りんご		りんご		
22 (金)	カレーライス	鶏肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールウ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	こまつな もやし	油 三温糖 ごま	しょうゆ 酢 こしょう
	いちごのデザート		いちごのデザート		
25 (月)	米飯			こめ	
	すまし汁(きのこ)	油揚げ	しいたけ ぶなしめじ えのき		しょうゆ みりん 食塩 削り節
	味噌ぶた	豚肉	しょうが にんにく	三温糖	白みそ 赤みそ 酒 みりん しょうゆ
	しょうが和え		こまつな もやし しょうが		酒 みりん しょうゆ
26 (火)	炊き込みいなり	油揚げ	にんじん 干しいたけ ひじき	こめ 三温糖 ごま	食塩 酢 酒 みりん しょうゆ
	みそ汁(いも・たまねぎ)		たまねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	片栗粉 油	酒 みりん しょうゆ
	磯和え		こまつな もやし 切りのり		しょうゆ
27 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター	白ワイン 食塩 こしょう 鶏ガラスープ
	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
28 (木)	スパゲティミートソース	合いびき肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	スパゲッティ 油 バター	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう
	コーンサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 油	酢 しょうゆ
	ヨーグルト	ヨーグルト			
29 (金)	豚すき丼	豚肉 とうふ	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	こめ つきこんにゃく 三温糖	酒 みりん しょうゆ 削り節
	みそ汁(白菜・油揚げ)	油揚げ	はくさい		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ごま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。 赤の食品です。

※食材購入等の都合で献立の予定が変更になる場合があります。

一ヶ月平均	小学校	中学校	保育所
エネルギー(kcal)	610	701	328
たんぱく質(g)	23.7	26.3	11.8