

令和5年度

1月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ			あか			みどり			ちようみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					ねつやちからになる			ちやにくやほねになる			からだのちようしをととのえる				
9	か	ミルクパン		スパゲティミートソース フルーツきんとん	パン スパゲティ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー とりにく だいす いんげんまめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みずけトマト	ワイン クチャップ デミグラスソース ソース コンソメ こしょう	706				26.3		
10	すい	むぎごはん		おでん ごまじゃこサラダ いっしょくなっとう	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつおけ うすらたまご チリメンジャコ わかめ なっとう	だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだし す	600				28.0		
11	かがみ もく	ひらきこんだて ゆかりごはん		しらたまそうに いわしのカリカリフライ ひじきとツナのいるどりナムル	こめ むぎ さといも しらたまもち じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく すもめ ちくわ こんに イワシ ひじき ツナ	あかしそ にんじん だいこん ほうれんそう	しょうゆ さけ かつおこんぶだし す	617				23.5		
12	きん	むぎごはん		マーボーどうぶ くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぶたしパー だいす みそ くきわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいだけ にんにくゆめ もやし きゅうり	トウバンジャン さけ しょうゆ ガラスフ オイスターソース す	597				27.2		
15	げつ	むぎごはん		のっぺいじる イワシのしょうがに なんかんあげのすのもの	こめ むぎ さといも こんにやく でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ イワシ なんかんあげ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだし す	585				25.1		
16	か	ココアパン		タイビーエン ミックスかりんとう みかん	パン はるさめ あぶら さつまいもアーモンド みずあめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ かまぼこ うすらたまご だいす いりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう だけのこ きくらげ みかん	さけ バイタン しょうゆ ガラスフ こしょう す	747				29.7		
きくちさんデー「ヤーコン」 & ふるさとくまさんデー「きくち」															
17	すい	むぎごはん		こそでだんごじる ヤーコンきんぴら ごさかなつくだに	こめ むぎ こむぎ さつまいも さといも こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく あげ みそ てんぷら くきわかめ いりこ	だいこん にんじん ごぼう しいだけ ねぎ ヤーコン	いりこだし しょうゆ みりん	625				22.9		
18	もく	コッパン		ふゆやさいのシチュー アジごまフライ キャベツとりんごのサラダ	パン こめこ パター こむぎ パンこ ごま あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ スキムミルク アジ	だいこん たまねぎ にんじん ほくさい フロccoliー マッシュルーム	コンソメ こしょう ワイン	637				28.1		
19	きん	チキンカレーライス		ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたしパー チーズ いんげんまめ だいす きんときまめ だいふくまめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン きゅうり レモンかじゅう	ワイン ソース クチャップ しょうゆ こしょう	616				23.1		
きゅうしょくしゅうかん とくべつこんだて ～こんだてコンクール さいゆうしゅうしょう(旭志中1年生の作品)～															
22	げつ	むぎごはん		とうふとたまごのスープ えこめぎゅうとれんごんのフルコキふう	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご きゅうりにく	たまねぎ にんじん チングンサイ きくらげ れんこん ほうれんそう	ガラスフ しょうゆ さけ コチュジャン しおこうじ	608				24.1		
きゅうしょくしゅうかん とくべつこんだて ～こんだてコンクール ゆうしゅうしょう～															
23	か	しょくパン (いちごジャム)		きくちだっぴりポトフ ほうれんそうオムレツ にんじんサラダ	パン ジャム じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ	ほくさい だいこん しいだけ たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり コーン	コンソメ しお こしょう す ワイン	598				23.1		
きゅうしょくしゅうかん とくべつこんだて ～きゅうしょくのほじまり～															
24	すい	セルフおにぎり (うめほし)		とうふとわかめのみそじる サバのおこじやき かわりあえ	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう やきのり わかめ とうふ あげ みそ サバ	うめ だいこん ほくさい にんじん しいだけ ねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	いりこだし しおこうじ しょうゆ みりん	601				24.2		
きゅうしょくしゅうかん とくべつこんだて ～こんだてコンクール ゆうしゅうしょう～															
25	もく	きくちのすいだんごぼう どほうとんがら		(すいでんごぼうのそぼろ) うおそうめんじる きりほしだいごんのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく うおそうめん とうふ わかめ ツナ たまご	しょうが ごぼう たまねぎ しいだけ なら たまねぎ にんじん しいだけ ねぎ キャベツ きりほしだいごん	さけ しょうゆ みりん かつおこんぶだし す	587				24.4		
きゅうしょくしゅうかん とくべつこんだて ～こんだてコンクール ゆうしゅうしょう(旭志小5年生の作品)～															
26	きん	むぎごはん		ワンタンスープ きくちやさいをつかったマンニョムポーク	こめ むぎ ワンタン でんぶん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ もやし ほうれんそう きくらげ たまねぎ にんじん ビーマン	さけ ガラスフ しょうゆ こしょう しょうゆ みりん	637				24.4		
29	げつ	にんじんごはん		つみだんごじる ほくさいとはるさめのちゅうかいため	こめ むぎ はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう こんにやく つみだんご とうふ みそ ぶたにく だいす	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ ほくさい しいだけ	さけ いりこだし ガラスフ オイスターソース しょうゆ こしょう	563				25.8		
30	か	しょくパン		キャベツのミルクスープ ぎゅうにくコロック グリーンサラダ	パン こめこ あぶら じゃがいも こむぎ パンこ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク いんげんまめ ぎゅうにく たまご チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう バイン きゅうり	ガラスフ コンソメ しお ワイン す しょうゆ こしょう	695				24.2		
31	すい	むぎごはん		にくじゃが ひじきサラダ いっしょくのりかつおふりかけ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす てんぷら ひじき ツナ のりかつおふりかけ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ みりん さけ す	593				23.3		

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。