

令和5年度

2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	さいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー kcal たんぱく質 g
					ねつやちからになる	ちやくにくほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく	しょくパン		ポークビーンズ カレーふうみサラダ りんご スライスチーズ	パン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ チーズ	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム みずにトマト キャベツ きゅうり コーン にんじん りんご	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン しょうゆ こしょう コンソメ カレーこ しお す	663 30.1
2	きん	せつぶんこんだて むぎごはん		かきたまじる いわしのつめに こますあえ せつぶんまめ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ イワシ だいす	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ つめ もやし ほうれんそう	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す みりん	577 27.2
5	げつ	こぎつねごはん		とうふのすましじる ちくさやき はくさいのしおこんぶあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす あげ とうふ わかめ たまご チーズ こんぶ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる す	568 25.3
6	か	のりの日こんだて セルフおにぎり (のり しそこんぶ)		さといものうまに ちくさあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう こんぶ のり とりにく てんぷら あつあげ たまご ちくわ	しょうが だいこん にんじん しいたけ いんげん キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん さけ す	614 25.2
7	すい	むぎごはん		ぶたじる ホッケしおやき にます	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホッケ あげ チリメンジャコ	だいこん にんじん こぼろ ねぎ	いりこだしじる さけ しょうゆ す みりん	532 25.0
8	もく	あげパン		はるさめコーンスープ ごぼうとたまごのサラダ	パン さとう あぶら はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ハム たまご	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ こしょう ガラスープ みりん す	630 22.1
9	きん	ちゅうかどんぶり		くきわかめとツナのごまだれあえ ボンカン	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ うずらたまご くきわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ きめさや もやし きゅうり にんじん ボンカン	オイスターソース ちゅうかスープ さけ しょうゆ す	607 28.5
13	か	ミルクパン		コーンポタージュ シシャモフライ ビーンズサラダ チョコプリン	パン シチュールウ こめこ あぶら こむぎこ パンこ さとう チョコプリン	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ シシャモ 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 マッシュルーム コーン パセリ きゅうり キャベツ	コンソメ こしょう ワイン す しょうゆ	725 30.8
14	すい	むぎごはん		キムチケ ヤーコンきんぴら コーンシューマイ	こめ むぎ じゃがいもだんご ごま こんにやく あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ とうふ みそ てんぷら くきわかめ さかなすりみ	はくさいキムチ ねぎ しめじ にんじん はくさい ヤーコン コーン たまねぎ	こしょう さけ ガラスープ しょうゆ みりん	626 26.6
15	もく	テーブルロール		ラビオリスープ ポテトカップのグラタン れんこんとひじきのサラダ	パン こむぎこ じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ ほうれんそう れんこん きゅうり	コンソメ こしょう ワイン ガラスープ しお しょうゆ す	547 18.8
16	きん	エッグカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご ぶたレバー チーズ いんげんまめ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが みかん おうとう パイン パナナ	ソース ケチャップ ワイン カレーこ	695 22.8
20	か	パンパン		ワンタンスープ にんじんサラダ だいがくいも	パン ワンタン あぶら さとう さつまいも みすあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし にんにく コーン	さけ ガラスープ ちゅうかスープ ワイン す しょうゆ こしょう	664 23.3
21	すい	げんりょう わかめごはん		すきやきうどん ごまじゃこサラダ	こめ むぎ うどんめん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チリメンジャコ わかめ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	しょうゆ さけ みりん す	581 21.4
ふるさとくまさんデー「あまくさ」									
22	もく	ぶえんすし		おやさいつみれのすましじる わかめサラダ はんかんゼリー	こめ さとう ごま でんぷん あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ホキ すりみだんご とうふ あおさ わかめ ツナ	にんじん ごぼう しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる みりん	560 23.8
きくちさんデー「ほうれんそう」									
26	げつ	むぎごはん		けんちんじる さばのゆすみに ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ こんにやく さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ サバ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ゆず もやし ほうれんそう	しょうゆ かつおこんぶだしじる さけ みりん	569 21.9
27	か	こめこいり にんじんパン		クリームシチュー グリーンサラダ ココアだいす	パン じゃがいも こめこ パター カシューナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ スキムミルク チーズ だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ほうれんそう パン キャベツ きゅうり フロッコリー	コンソメ しお こしょう ワイン す しょうゆ ココア	674 28.4
28	すい	むぎごはん		さといものみそじる サクチーズフライ かみかみサラダ ムース	こめ むぎ さといも こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ サク チーズ さきイカ ムース	だいこん にんじん ねぎ もやし だいこん	いりこだしじる す しょうゆ	698 28.8
29	もく	セルフ てりやきバーガー		(てりやきチキンパティ コールローサラダ) やさいスープ	パン ノンエッグマヨネーズ さとう ペンネ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん にんにく コーン たまねぎ しめじ えだまめ	しょうゆ さとう す ワイン ガラスープ コンソメ こしょう	621 25.9

※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。