





こんだてひょう



蟹江町給食センター

日 曜	こんだて名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも	6群 油脂・種実類	
1 月	ごはん					ごはん		舟入小なし
	牛乳		牛乳					
	とりにくのトマトにこみ	とりにく		トマト	にんにく えだまめ マッシュルーム	こめこ かたくりこ しろういげんまめ さとう	オリーブオイル	
	カラフルサラダ			あかピーマン	キャベツ とうもろこし		かんきつドレッシング	
2 火	コンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ えのきだけ			お魚チャレンジデー わかさぎ
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	ひじきごはんのぐ	ぶたにく	ひじき		ごぼう とうもろこし ほししいたけ えだまめ	さとう かたくりこ		
3 水	わかさぎのからあげ	わかさぎ				こめこ かたくりこ	あぶら	
	ちゃんこじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく ねぎ	かたくりこ さといも		
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
4 木	やさしいしゅうまい 小2・中3	ぶたにく とりにく			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	かたくりこ さとう しゅうまいのかわ		【わかさぎ】 (2日)
	マーボー豆腐	ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
	きりぼしパンパンジー	ささみオイルづけ			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	パンパンジーソース ごま	
	ごはん					ごはん		
5 金	牛乳		牛乳					学戸小5年なし
	モスチキン	とりにく						
	フレンチサラダ							
	カレースープ	ぶたにく						
8 月	サンドイッチハンズ					サンドイッチハンズパン		モスチキンは、 モスバーガーさんから いただきました
	牛乳		牛乳					
	あげまぐろのごまがらめ	まぐろ				さとう かたくりこ こめこ	あぶら ごま	
	にくじゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
9 火	おまめのサラダ	だいず ささみオイルづけ			キャベツ	ひよこめ	コーンクリームドレッシング	蟹江中3年なし
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	とりにくとやさいのしおこうじやき	とりにく			たまねぎ エリンギ えだまめ			
10 水	マカロニサラダ	ハム			とうもろこし きゅうり	シェルマカロニ	マヨネーズ(卵なし)	
	こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん		かぶ ごぼう ねぎ			
	ソフトめん					ソフトめん		
	牛乳		牛乳					
11 木	ミートソースのぐ	ぶたにく だいずミート		グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	こめこのハヤシルウ さとう かたくりこ	あぶら	【かぶ】 (9日)
	いかフリッター 小2・中3	いか				こむぎこ	あぶら	
	チーズサラダ(乳除食:有)		ダイスチーズ	こまつな パセリ	キャベツ	さとう	オリーブオイル	
	ごはん					ごはん		
12 金	牛乳		牛乳					【おとし】 太文字の こまつな、 れんこん、あかじそ キャベツ、とうふ は愛知県産を使用する予定 です。
	さけときゅうりのまぜごはんのぐ	さけフレーク			きゅうり とうもろこし		あぶら	
	わふうコロッケ				れんこん にんじん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ かたくりこ		
	かんとう	とりにく がんもどき	ごんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
15 月	りんごパン					りんごパン		【おうちごはんの日】
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものベーコンやき	ベーコン		パセリ		じゃがいも	オリーブオイル	
	ふゆやさいのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	れんこん たまねぎ	こめこのホワイトルウ	あぶら	
16 火	ツナとやさいのサラダ	ツナ			もやし きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング	【おうちごはんの日】
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	ちくわのべにしょうがあげ 小2・中3	ちくわ			べにしょうが	こむぎこ	あぶら	
17 水	ひじきサラダ	ハム だいず	ひじき		キャベツ	さとう	ごまドレッシング	【おうちごはんの日】
	いものこじる	とりにく とうふ			ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	さといも		
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
18 木	めばるのみそマヨネーズやき	めばる みそ					マヨネーズ(卵なし)	【おうちごはんの日】
	こうや豆腐のうま	とりにく こうや豆腐 はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	きゅうりのしおこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり もやし			
	ごはん					ごはん		
19 金	牛乳		牛乳					【おうちごはんの日】
	はるまき			にら	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく	はるまき かたくりこ さとう はるまきのかわ	あぶら	
	はくさいとチンゲンサイのちゅうかサラダ	かにかまぼこ(かに成分なし)		チンゲンサイ	はくさい	さとう	ごまあぶら	
	ワナタンスープ	とりにく なんと	にんじん		だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	ワナタンかわ		
20 土	ごはん					ごはん		【おうちごはんの日】
	牛乳		牛乳					
	あかじそごはんのもと	とりにく		あかじそ		パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	
	チキンカツ	ツナ		こまつな	もやし	さとう		
21 日	こまつなのあえもの	とうふ	ごんぶ	にんじん	はくさい ごぼう ねぎ			【おうちごはんの日】
	はちはいじる							
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
22 月	こめこのハヤシルウ	ぶたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう	あぶら	【冬至】 (22日)
	もみのきハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	イタリアンドレッシング	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			
	＜セレクトパースデーデザート＞							
23 火	A.おこめのココア&いちごあげカップケーキ	とうにゅう だいず				さとう こめこ ココア	あぶら	【冬至】 (22日)
	B.いちごプリン	とうにゅう			いちご	さとう		
	O.ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	さとう		
	しらたまうどん					しらたまうどん		
24 水	牛乳		牛乳					冬至給食
	かぼちゃいりごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ		にんじん かぼちゃ こまつな	はくさい ほししいたけ	かたくりこ		
	ぶりのゆずみそに	ぶり みそ			しょうが ゆず	さとう		
	れんこんサラダ				れんこん キャベツ とうもろこし		わふうドレッシング	

魚卵注意 2日(火)わかさぎのからあげ 4日(木)いわしの梅煮

材料等の都合により献立や産地が変更することがあります。