



# こんだてひょう



日	曜	こんだて名	赤の食べ物(おにも血・肉・骨になるもの)				緑の食べ物(おにも体の調子をとるもの)		黄の食べ物(おにも働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・乳製品・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類			
2	月	ごはん 牛乳 しのだのあまみそがけ だいこんとさいこのにもの きゅうりのかおりづけ	とうふ あぶらあげ たら ひじき みそ とりにく いか	牛乳 こんにんじん	にんじん にんじん	だいこん こんにやく ほししいたけ きゅうり	さとう かたくりこ さいとも さとう さとう	ごはん 米・パン・めん・いも	あぶら ごまあぶら ごま	2月3日は節分です	
3	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき こまつなとハムのあえもの せつぶんじる せつぶんまめ	いわし ハム とりにく かたかまぼこ せつぶんまめ	牛乳 こんにんじん	ごまつな にんじん みつば	もやし たまねぎ しめじ こんにやく	さとう かたくりこめこ さとう	あぶら さとう	部分献立 お魚チャレンジ「いわし」		
4	水	むぎごはん 牛乳 こめこのカレー しろウインナー キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく ウインナー	牛乳 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ フルーツチャツネ	じゃがいも こめこのカレーウ	さとう さとう	あぶら あぶら			
5	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こうやどうふのうまに しんこあえ	ぶたにく とりにく こうやどうふ はんぺん	牛乳 こんにんじん	しょうが さいやいんげん こんにやく ほししいたけ ごぼう はくさい たくあんづけ	さとう あぶらふ じゃがいも さとう	さとう あぶら	ごま			
6	金	小ココアあげパン 中ミルクロールパン 牛乳 なのはなのサラダ ニョッキのスープ (中)おさかなソーセージ	ツナ ペーコン おさかなソーセージ	牛乳 こんにんじん	なのはな あかビーマン にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	だいこん たまねぎ マッシュルーム	ミルクローレルパン さとう ココア ミルクローレルパン	あぶら あぶら	かんきつドレッシング ニョッキ	【なのはな】 (6日)	
9	月	ごはん 牛乳 はるまき まめめサラダ ファンタスープ	ぶたにく ツナ ぶたにく	牛乳 にんじん	キャベツ もやし なら エリンギ きゅうり たけのこ はくさい	かたくりこ さとう はるまきのかわ あおえんどうまめ(あか、あお) ひよこまめ ファンタかわ	さとう あぶら	ごまあぶら ごまドレッシング	蟹中なし		
10	火	ごはん 牛乳 みぞれなべ キャベツのこんぶづけ ★ざらめりカップケーキ(除除去食:有)	ぶたにく かまぼこ やきどうふ たまご	牛乳 しおこんぶ	にんじん	だいこん はくさい こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり	ホットケーキ さとう はちみつ	あぶら			
12	木	ごはん 牛乳 キムタクごはんのぐ サーモンフライ たまねぎのみそしる	ぶたにく かまぼこ やきどうふ たまご	牛乳 しおこんぶ	にんじん	キムチ つぼづけ たまねぎ えのきだけ	ごはん ごはん	あぶら あぶら	【蟹北中3-Dの リクエストです。】		
13	金	たこナゲット 小・中2 クリームシチュー(乳除去食:有) ★しらたまフルーツポンチ	たこ いか たちうお だいず とりにく 蟹北中3-Aの リクエストです。	牛乳 なまクリーム	にんじん	キムチ つぼづけ たまねぎ えのきだけ	さとう パンこ こむぎこ じゃがいも リボンマカロニ こむぎこ しらたまだんご さとう	あぶら バター			
16	月	ちゅうかめん 牛乳 ★とんこつラーメンのしる くまわめときりほしだいこんのサラダ ★てづくりアップルパイ	蟹北中3-B、3-D、3-E 蟹北中3-A、3-Bの リクエストです。 やきぶた かにかまぼこ(かに成分なし)	牛乳 にんじん	にんじん	キムチ つぼづけ たまねぎ えのきだけ	さとう さとう	あぶら ごまあぶら	【チンゲンサイ】 (9日)		
17	火	ごはん 牛乳 さばのてりやき にくどうふ ほうれんそうのおかかあえ	さば ぶたにく かまぼこ やきどうふ いとぎりかつお	牛乳 にんじん	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく とうもろこし きゅうり だいこん はくさい	さとう かたくりこ かかふ さとう	あぶら			
18	水	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのカレーふうみやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく とうもろこし きゅうり だいこん はくさい	さとう さとう	オリーブオイル マヨネーズ(卵なし)	地域の食材や旬の 食材を使用しています。		
19	木	ごはん 牛乳 あいちのれんこんいりつくね 小2・中3 かんとん はるさめとたまごのねりごまあえ (除除去食:有)	とりにく ぶたにく かんもどき はんぺん たまご	牛乳 こんにんじん	にんじん	れんこん たまねぎ しょうが だいこん こんにやく ごまつな キャベツ	さとう さとう はるさめ さとう はちみつ	あぶら ごま あぶら	食育献立 れんこん、ぶたにく かんもどき(だいず)、 にんじん、だいこん、 こまつな、キャベツ		
20	金	小ロールパン 牛乳 ★中ココアあげパン	蟹北中3-Dの リクエストです。	牛乳 こんにんじん	にんじん トマト	たまねぎ かりフラワー きゅうり とうもろこし	ごはん ロールパン ロールパン さとう ココア	あぶら	毎月19日は「食育の日」 「おうちでごはんの日」		
24	火	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツのいそかあえ けんちんじる パースデーデザート (ドーナツ) (卵・乳代替食:有)	とりにく ハム とうふ あぶらあげ はんぺん	牛乳 きざみのり	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さとう さとう	あぶら	パースデーランチ		
25	水	ごはん 牛乳 えびしゅうまい 小2・中3(えび除去食:無) ほっほうさい もやしのナムル	えび たら ぶたにく なると いか さきみオイルづけ	牛乳 にんじん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい もやし キャベツ	パンこ さとう しゅうまいのかわ かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら			
26	木	ソフトめん 牛乳 にくみそがけのぐ おからいりコロケ でこぼん	ぶたにく だいやミート ぶたレバー みそ おから	牛乳 にんじん	にんじん グリーンピース	たまねぎ たまねぎ でこぼん	さとう かたくりこ じゃがいも さとう こめこ こめこパンこ	あぶら あぶら	【デコボン】 (26日)		
27	金	クロワッサン 牛乳 たららのパンこやき だいこんサラダ アルファベットスープ	たら ツナ ウインナー	牛乳 にんじん	パセリ とうもろこし	にんにく だいこん とうもろこし キャベツ たまねぎ えだまめ	パンこ かたくりこ じゃがいも さとう こめこ こめこパンこ	あぶら あぶら	【たら】 (27日)		

魚卵注意 3日(火)いわしのかばやき 12日(木)サーモンフライ

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。