



きゅうしょくこんだてひょう

令和6年2月

七日市共同調理場

日	曜日	こんだて名			おもな食品			栄養価 エネルギー (kcal)
		主食	飲み物	おかず	赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整える食品	
★1	木	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのカレーやき しらあえ いわしつみれのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ いわし みそ にぼし だいず	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ えのき ねぎ	小:677 中:797
2	金	ごはん	牛乳	パトウのフライ パンサンスー とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ハム どうふ あぶらあげ わかめ みそ にぼし	こめ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ ねぎ	666 816
5	月	げんきなっとうどん	牛乳	カラフルやさしいごまずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう なっとう ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご かつおぶし にぼし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ いんげん キャベツ こまつな えのき もやし にんじん きくらげ コーン	666 827
6	火	ごはん	牛乳	てづくりがんもどき ほうれんそうのりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう どうふ ひじき みそ たまご のり あぶらあげ にぼし	こめ ながいも かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ごぼう しいたけ えだまめ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのき ねぎ	632 783
7	水	クリームスパゲティ	牛乳	かぼちゃクロック あげとかつおぶしのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ かつおぶし	スパゲティ バター あぶら ごま	たまねぎ にんにく しめじ パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー	646 777
★8	木	むぎごはん	牛乳	フリカセ デ ポーヨ ドレッシングサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ レモン トマト キャベツ だいこん ブロッコリー コーン にんじん こまつな	697 862
9	金	うずめめし	牛乳	サワラのさいきょうやき おかかあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく どうふ かまぼこ かつおぶし にぼし のり サワラ	こめ さといも	にんじん しいたけ ごぼう わさび こまつな キャベツ みかん	620 779
★13	火	むぎごはん	牛乳	くじらのたつたあげ ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう くじら ハム ベーコン	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ パセリ	661 817
★14	水	ココアあげパン	牛乳	ひじきのマリネ ポークシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ひじき ハム ぶたにく	コッパン あぶら さとう じゃがいも バター しらたまだんご こむぎこ	エリンギ えだまめ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ パナナ ブロッコリー もも みかん パイン	660 628
15	木	むぎごはん	牛乳	サバのピリからやき ミルクおから やさしいのみそしる	ぎゅうにゅう サバ おから にぼし ぶたにく チーズ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんじん にんにく ねぎ たまねぎ こまつな えのき はくさい	662 791
16	金	ごはん	牛乳	チキンカツレツ かいそうサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かんてん ツナ ウイナー とうにゅう	こめ パンこ さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ パセリ にんじん ブロッコリー はくさい	681 817
19	月	むぎごはん	牛乳	しろみざかなのキャロットソースやき なっとうあえ とんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ なっとう ちくわ のり ぶたにく なまあげ かつおぶし みそ	こめ むぎ マヨネーズ さつまいも さといも こんにやく	にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	643 782
20	火	むぎごはん	牛乳	マーボーあつあげ ビーフンサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ かまぼこ ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ビーフン	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ こまつな コーン	716 894
★21	水	ちゃんぽん	牛乳	カリポリあげ だいこんのみそマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず にぼし ささみ みそ	ちゃんぽんめん かたくりこ さつまいも あぶら さとう マヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ もやし ねぎ だいこん ブロッコリー にんじん	586 728
22	木	だいこんごはん	牛乳	とりてん ゆかりあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく どうふ にぼし	こめ むぎ あぶら こんにやく かたくりこ	だいこんば だいこん しいたけ ねぎ にんにく はくさい もやし にんじん かぶ ごぼう	648 783
★26	月	ごはん	牛乳	ハガツオのオイのみそからめ だいずとアーモンドのサラダ はくさいなべ	ぎゅうにゅう ハガツオ みそ だいず かつおぶし どうふ	こめ かたくりこ あぶら マロニー さとう アーモンド マヨネーズ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのき	690 853
27	火	ビビンバ	牛乳	しゃきしゃきポテトサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご いかまぼこ わかめ なまあげ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	たけのこ しょうが ほうれんそう もやし こまつな にんじん ねぎ えのき	639 791
28	水	カレーうどん	牛乳	スパニッシュオムレツ ゆずジャムサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし たまご ウイナー だいず	うどん あぶら オリーブオイル あおりんごゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん ブロッコリー ゆずジャム	609 733
29	木	ごはん	牛乳	おからグラタン フレンチサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう おから とりにく チーズ ベーコン	こめ マカロニ あぶら マヨネーズ	たまねぎ エリンギ コーン だいこん はくさい キャベツ ブロッコリー にんじん しめじ	634 783

※行事・物資の都合により、献立を変更することがあります。

★1日 節分献立

★8日 世界の味めぐり献立「キューバ」

★13日 柿本中学校リクエスト献立

★14日 バレンタイン献立

★26日 益田鹿足益田養護学校共通献立

こんだてしょうかい
献立紹介



★絵本とのコラボ献立(21日)

今月の絵本

「まほうのおまめ」

おばあちゃんがくれた「まほうのおまめ」食べられるし、植えられる!

枝豆から変身して、とうふ、なっとう、みそ、しょうゆ---

不思議なおまめと旅する物語です。

