




















1月のこんだて(前半)



お正月
こんだて

非常食
体験給食

日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子をととのえるもの（緑）	調味料	エネルギー 小学部 中学部 (kcal)	
9・金				ハヤシライス	ぶた肉	米、油、じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんにく、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、塩、砂糖、赤ワイン、とりがら	607	
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん	塩、こしょう、酢、砂糖、しょうゆ	728	
13・火				ぶりのてりやき	ぶり			砂糖、しょうゆ、みりん、酒	582	
				ななくさあえ			かぶ、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、しゅんぎく、だいこん葉、かぶの葉、ゆず	かつおこんぶだし、みりん、しょうゆ	698	
				きんときにんじんいりみそしる	白みそ、とうふ、あぶらあげ	さといも	きんときにんじん、だいこん	かつおこんぶだし		
14・水				ぶたじゃが	ぶたにく、こんにゃく	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん		砂糖、しょうゆ、みりん、酒	561
				とうふのおすまし	とうふ、油あげ		わかめ、はくさい		かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	673
15・木				ほうれんそうのクリームペンネ	とり肉、牛乳	ペンネ、生クリーム、バター、米粉、オリーブ油	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、白ワイン、とりがら	676	
				ぶたにくとキャベツのスープ	ぶた肉		キャベツ、たまねぎ、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	811	
16・金				LLヒートレスカレー（ひじょうしょく）	LLヒートレスカレー	米			589	
				ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ	707	
19・月				こうやどうふとやさいのにももの	こうやどうふ、ぶた肉			たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、砂糖、酒、みりん、かつおこんぶだし	586
				かぼちゃのおすまし	とり肉	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう		かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	703	
20・火				ひじきごはん	ひじき、油あげ	米、油	にんじん、れんこん	しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	541	
				さばのしおこうじやき	さば			塩、酒、みりん、塩こうじ	649	
				かすじる	ぶた肉、とうふ、みそ		だいこん、にんじん、はくさい	しょうゆ、酒かす、かつおこんぶだし		
21・水				ぶたにくとキャベツのごまみそいため	ぶた肉、みそ	ねりごま、ごま油	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、もやし、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	570	
				ふのおすまし	とうふ、油あげ	ふ	はくさい	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	684	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください

