

1月と2月のこんだて

北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
			15日 始業式	16日 鶏ごぼうごはん サケフライ からしあえ(小松菜・もやし) (胚芽精米、おむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、にんじん、ごぼう、油あげ、赤みそ、ごま)(鮭、小麦粉、パン粉でん粉)(小松菜、もやし、ハム)
	※魚介類には、微量のえび・カニなどの甲殻類、その他の魚介類が含まれている可能性があります。			
19日 味噌うどん チーズポテト焼き くだもの	20日 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルトあえ	21日 ごはん 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます	22日 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	23日 カレーライス あさりのカリッとサラダ
(ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、しょ うが、ににく、ごま油、ごま、豆 味噌、赤みそ、つと、ほうれんそ う、長ねぎ、しいたけ)(じゃがい も、チーズ、バター、牛乳)(みか ん)	(胚芽精米、おむぎ、豚肉、長 ねぎ、しょうが、ににく、にんじ ん、玉ねぎ、ホールコーン、しいた け、グリンピース、ごま油)一郎バ ン(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、 マッシュポテト、鶏肉、豚脂、でん 粉、コーンフラワー、小麦粉、パン 粉)(みかん、パイン、洋なし、黄 桃缶、ヨーグルト)	(米)(白玉もち、鶏肉、高野豆 腐、つと、にんじん、ほうれんそ う、だいこん、ごぼう、長ねぎ、し いたけ)(ぶり、しょうが、ごま、 みそ)(だいこん、にんじん)	(角食)(ワンタン、豚肉、にんじ ん、もやし、メンマ、玉ねぎ、 しょうが、ににく、長ねぎ、ほ うれんそう、トウバンジャン、み そ、ごま油)(鶏肉、小麦粉、 卵、パン粉)(チョコレート、ココ ア、豆乳、コーンスターク)	(米)(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、 にんじん、しょうが、ににく、セ ロリー、りんご、小麦粉、グリン ピース)(あさり、しょうが、きゅう り、にんじん、キャベツ、からし、 でん粉、ごま油、ごま)
26日 広東めん 大学芋 くだもの	27日 エスカロップ ほうれんそうとコーンの サラダ	28日 肉炒め丼 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 十勝大豆コロッケ	29日 せわりコッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼きフランク コールスローサラダ	30日 ごはん 肉片湯 ししゃものカレーワンペ ルのりとあさりの佃煮
(ソフトめん)(えび、いか、豚 肉、白菜、もやし、玉ねぎ、ほうれ んそう、にんじん、チンゲン菜、メ ンマ、しょうが、ににく、たけの こ、ごま油、きくらげ)(さつまい も、ごま、水あめ)(みかん)	(胚芽精米、おむぎ、パター、パ セリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、 卵、パン粉、しょうが、ににく、 にんじん、玉ねぎ、トマトピュ ーレ、デミグラスソース)(ほうれん そう、ホールコーン、ハム、ごま)	(米)(豚肉、メンマ、にんじん、 もやし、小松菜、玉ねぎ、りん ご、しょうが、ににく、トウバン ジャン、でん粉、ごま油)(十勝大 豆)(じゃがいも、わかめ、長ねぎ、 みそ)(じゃがいも、小麦粉、大 豆、玉ねぎ、マッシュポテト、とう もろこしでん粉、パン粉)	(せわりコッペ)(豚肉、玉ねぎ、 パセリ、すりみ、焼き豆腐、白 菜、にんじん、牛乳、スキムミ ルク、牛乳、バター・小麦粉、 マッシュルーム)(ポークウイン ナー、でん粉)(キャベツ、にん じん、ホールコーン)	(米)(豚肉、しょうが、でん粉、に んじん、白菜、しいたけ、たけの こ、ほうれんそう、長ねぎ、鶏がら スープ、ごま油)(子持ちカラフトし しゃも、小麦粉、卵、カレー粉)(あ さり、しょうが、のり、ひじき、水 あめ)
2月2日 カレーうどん ごまみそポテト くだもの	3日 たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え	4日 ごはん スンドウブチゲ ほっけオートミールフライ くだもの	5日 コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ グレープゼリー	6日 かき揚げ丼 みそ汁(高野豆腐・わかめ) くだもの
(ソフトめん)(鶏肉、つと、油あ げ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、し いたけ、ほうれんそう、たもぎた け、長ねぎ、でん粉、小麦粉)(じゃがいも、赤みそ、すりごま) (黄桃缶)	(胚芽精米、おむぎ、油あげ、 にんじん、しいたけ、ひじき、ご ま、のり)(まいわし、水あめ、し ょうが、でん粉、とうもろこしでん 粉、米粉、玄米粉、マッシュポテ ト)(こまつな、もやし、しょうが)	(米)(豆腐、豚肉、しょうが、に にく、トウバンジャン、あさり、 にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、 にら、みそ、ごま油)(ほっけ、小 麦粉、卵、パン粉、オートミー ル)(いよかん)	(コッペパン)(鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、じゃがいも、パセリ、小 麦粉、パター、牛乳、豆乳、 チーズ、スキムミルク)(あさり、 しょうが、にんじん、キャベツ、 きゅうり、からし、ごま、ごま油) (グレープゼリー、寒天)	(米)(あさり、むきえび、さくらえ び、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、切 り干し大根、春菊、ひじき、卵、 小麦粉、でん粉)(高野豆腐、わ かめ、長ねぎ、みそ)(りんご)
9日 しょうゆラーメン おさつフリッタ くだもの	10日 ビピンバ かぼちゃコロッケ くだもの	11日 建国記念の日	12日 テスト 給食はありません	13日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ からしあえ(キャベツ・小松菜)
(ソフトめん)(豚肉、しょうが、 ににく、にんじん、玉ねぎ、白 菜、もやし、長ねぎ、メンマ、つ と、茎わかめ、ほうれんそう)(さ つまいも、小麦粉、ベーキングパ ウダー、ごま、牛乳、卵)(デコボ ン)	(胚芽精米、おむぎ、豚肉、焼 き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょ うが、ににく、にんじん、ほうれん そう、もやし、ごま、ごま油、トウ バンジャン、唐辛子)(かぼちゃ、 パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、 スキムミルク、米粉、パン粉、小 麦粉)(パイン缶)			(米)(豆腐、豚肉、ピーマン、長 ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけの こ、しょうが、ににく、でん粉、オ イスターソース)(えび、イヨリダイ 、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆、 小麦粉、でん粉)(小松菜、キャベ ツ、焼きちくわ、からし)
16日 長崎ちゃんぽん シナモンポテト くだもの	17日 シーフードピラフ 揚げぎょうざ フルーツサワー	18日 ごはん 芋団子汁 かれいのから揚げ おひたし(ごま)	19日 ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ くだもの	20日 キーマカレー パンバンジーサラダ
(ソフトめん)(豚肉、しょうが、 ににく、むきえび、つと、もや し、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 たけのこ、きくらげ、チンゲン菜、 長ねぎ、ごま油)(さつまいも、シ ナモン)(はっさく)	(胚芽精米、おむぎ、玉ねぎ、 バラベーコン、あさり、えび、い か、パター、にんじん、マッシュ ピース、パセリ)(豚肉、豚レ バー、しょうが、ににく、にら、大 豆、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、 葉ねぎ、小麦粉、にんじん、キャ ベツ、ごま油)(みかん、パイン、 洋なし、なつみかん缶、黄桃缶、 ヨーグルト)	(米)(じゃがいも、でん粉、鶏 肉、にんじん、だいこん、ごぼ う、長ねぎ)(黒がれい、でん粉) (ほうれんそう、白菜、ごま)	(ツイストパン)(あさり、にんじ ん、玉ねぎ、バラベーコン、じゃ がいも、小麦粉、パセリ、パ ター、牛乳、豆乳、チーズ、ス キムミルク)(白花豆、マッシュ ポテト、パター、でん粉、小麦 粉、大豆、パン粉)(はまさき)	(米)(豚肉、玉ねぎ、にんじん、セ ロリー、しょうが、ににく、大豆、 パセリ、レーズン、小麦粉、赤み そ)(大根、油揚げ、みそ)(鶏肉、 春雨、きゅうり、もやし、長ねぎ、 しょうが、トウバンジャン、ごま油、 ごま、みそ)