

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
	※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。		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)
19日 味噌うどん チーズポテト焼き くだもの (ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、しょうが、にんにく、ごま油、ごま、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)	20日 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルトあえ (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、しいたけ、グリーンピース、ごま油)ールパン(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)	21日 ごはん 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます (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)	22日 角食 味噌ワントンスープ チキンカツ チョコクリーム (角食)(ワントン、豚肉、にんじん、もやし、メンマ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、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、コーンスターチ)	23日 カレーライス あさりのカリッとサラダ (米)(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、りんご、小麦粉、グリーンピース)(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 (ソフトラーメン)(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、にんにく、たけのこ、ごま油、きくらげ)(さつまいも、ごま、水あめ)(みかん)	27日 エスカロップ ほうれんそうとコーンのサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、しょうが、にんにく、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)	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 (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、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま)(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)	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 (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)	30日 ごはん 肉片湯 ししゃものカレー天ぷら のりとあさりの佃煮 (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 (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、たまぎたけ、長ねぎ、でん粉、小麦粉)(じゃがいも、赤みそ、すりごま)(黄桃缶)	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 (胚芽精米、おおむぎ、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)	4日 ごはん スンドゥブチゲ ほっけオートミールフライ くだもの (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、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)	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 (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、バター、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)(グレープジュース、寒天)	6日 かき揚げ丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) くだもの (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 おさつフリッター くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、しょうが、にんにく、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)(デコパン)	10日 ビビンバ かぼちゃコロッケ くだもの (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、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)	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) (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、にんにく、でん粉、オイスターソース)(えび、イトヨリダイ、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 (ソフトラーメン)(豚肉、しょうが、にんにく、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)	17日 シーフードピラフ 揚げぎょうざ フルーツサワー (胚芽精米、おおむぎ、玉ねぎ、パラペーコン、あさり、えび、いか、バター、にんじん、マッシュルーム、パセリ)(豚肉、豚脂、パン、しょうが、にんにく、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)	18日 ごはん 芋団子汁 かれのいから揚げ おひたし(ごま) (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)	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 (ツイストパン)(あさり、にんじん、玉ねぎ、パラペーコン、じゃがいも、小麦粉、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(白花豆、マッシュポテト、バター、でん粉、小麦粉、大豆、パン粉)(はまさき)	20日 キーマカレー パンバンジーサラダ (米)(豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、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)