

2月 こんだてよていひょう

令和8年2月2日

富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて			おもな使用食品							エネルギー
		主食	のみもの	おかず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる			
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど		

給食週間テーマ「船で世界一周グルメツアーワーク」

2	月	イタリア ボロネーゼ	牛乳	しらみざかな 白身魚のレモンバターソース イタリアンサラダ かぼちゃのマフィン パンナコッタ	スパゲッティ さとう マフィン パンナコッタ	あぶら バター	ぎゅうにく ふたにく だいす たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト プロッコリー パブリカ	にんにく ショウガ たまねぎ レモン キャベツ コーン	656 853 Kcal
3	火	韓国 セルフキンパ	牛乳	かんこくややにく 韓国風焼肉 ナムル キムチチゲ 福豆	ごはん さとう	あぶら	ふたにく とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし えのき はくさい ほしいいただけ	647 841 Kcal
4	水	カナダ (メープルシロップ)	牛乳	ブーティン アスパラのごまドレサラダ サーモンチャウダー	しょくパン じゃがいも こめこ メープルシロップ	さとう あぶら	ベーコン バター チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー	アスパラ キャベツ コーン たまねぎ しめじ	590 767 Kcal
5	木	南アメリカ とうもろこしごはん	牛乳	ペリペリチキン ひよこ豆のサラダ ポアアウオースのスープ	ごはん さとう	バター あぶら	ベーコン とりにく ひよこまめ ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン ショウガ にんにく レモン えだまめ キャベツ さゆうり セロリ ほくさい	593 771 Kcal
6	金	日本 牛丼	牛乳	昆布和え みそけんちん汁	ごはん さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	ショウガ たまねぎ しらたき ほしいいただけ もやし キャベツ だいこん しめじ ねぎ	621 807 Kcal
9	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め かりん大根のツナ和え はくさい 白菜のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん こまつな にんじん	ショウガ たまねぎ きりほしだいこん もやし はくさい えのき	556 723 Kcal
10	火	ごはん	牛乳	卵のベーコン巻き ごまあえ とうふ 豆腐のすまじ汁	ごはん さとう ふ	ごま	たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ		きりほしだいこん もやし きゅうり キャベツ えのき たまねぎ ねぎ	544 707 Kcal
12	木	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き アーモンドサラダ 豆乳みそ汁	ごはん じゃがいも	あぶら アーモンド	さば みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ショウガ キャベツ きゅうり コーン だいこん こんにゃく	592 770 Kcal
13	金	バレンタイン献立 チキンライス	牛乳	チキンナゲット マカロニサラダ 野菜スープ チョコプリン	ごはん マカロニ じゃがいも チョコプリン	あぶら バター	とりにく	ぎゅうにゅう グリンピース	にんじん グリーンピース	コーン キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しめじ	632 822 Kcal
16	月	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリライ しらたきのつるつる炒め たぬき汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	きびなご ベーコン さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	しらたき もやし こんにゃく だいこん えのき ねぎ ショウガ	655 852 Kcal
17	火	ごはん	牛乳	逆さしゅうまい 春雨サラダ ワンタンスープ 青りんごゼリー	ごはん かたくりこ	あぶら ごま	ふたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい にら	ショウガ たまねぎ もやし ほしいいただけ	588 764 Kcal
18	水	食パン (チョコクリーム)	牛乳	肉団子のケチャップがらめ プロッコリーサラダ 野菜たっぷりカレースープ	しょくパン さとう じゃがいも チョコクリーム	あぶら	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん プロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	507 659 Kcal
19	木	しゃいくの日献立 ごはん	牛乳	さわら、おさかな 鰯の西京焼き 切り干大根とわかめの和え物 すがた、か だいす 姿を変えた大豆のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さわら みそ とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりほしだいこん キャベツ もやし ねぎ	589 766 Kcal
20	金	ソフト麺の肉みそ	牛乳	とりにく 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ	ソフトめん さとう かたくりこ	あぶら	ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ ほしいいただけ ショウガ ねぎ キャベツ だいこん コーン	628 816 Kcal
24	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切り干ボリタン	ごはん はるさめ	あぶら	ししゃも ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン にんじん きぬさや	きりほしだいこん もやし ごぼう だいこん えのき	689 896 Kcal
25	水	食パン	牛乳	ミートグラタン カレーもやし コンソメスープ	しょくパン マカロニ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ もやし しめじ	545 709 Kcal
26	木	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉の黒酢炒め こんにゃくとわかめのサラダ 中華鍋コーンスープ スライスピアン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ ねぎ ほしいいただけ キャベツ バイン こんにゃく コーン もやし	587 763 Kcal
27	金	ごはん	牛乳	まつかせや 松茸焼き こまつな 小松菜とえのきのおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく とうふ みそ あぶらあげ ふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ほしいいただけ えのき もやし ねぎ	621 807 Kcal

*都合により献立の一部を変更することがあります。