

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
9	火	ごはん	牛乳	やきメンチカツ ツナやさいソテー かきたまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいち ツナ たまご みそ	こめ ラード でんぷん こめあぶら	キャベツ たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん えのきたけ ほうれんそう	660	24.3
10	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あおだいずサラダ ローストチーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ チーズ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん はくさい ながねぎ コーン もやし	655	27.7
11	木	のぎわな ごはん	牛乳	ふとまきたまご のりずあえ じょうえつぞうに	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく ちくわ やきどうふ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しらたまもち	のぎわな もやし アスパラな にんじん だいこん はくさい いもがら	588	22.4
12	金	ごはん	牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 くるまふカツのごまみそだれ いりたまごあえ スキーじる	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく とうふ	こめ パンこ ふ こむぎこ こめパンこ こめあぶら さとう ごま でんぷん さつまいも	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	674	23.1
15	月	ごはん	牛乳	ほきのマヨネーズやき ずいきのいために はくさいとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら	にんにく パセリ にんじん いもがら さやいんげん こんにやく なめこ はくさい	600	23.8
16	火	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ キャベツのみそドレッシング おでん	ぎゅうにゅう めぎす かまぼこ みそ あつあげ とりにく ぶたにく だいち うずらたまご こんぶ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも でんぷん みずあめ	にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにやく たまねぎ	653	25.4
18	木	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ アスパラなのいそマヨサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ハム のり いわし たら いわし たら みそ	こめ さとう でんぷん マヨネーズ なたねゆ じゃがいも	だいこん しょうが もやし アスパラな にんじん ごぼう ながねぎ	630	25.0
19	金	むぎごはん	牛乳	～学校給食週間～ 【川上善兵衛】 ワインでにこんだハヤシライス ゆきむろサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら みずあめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト こまつな キャベツ ぶどうジュース	679	22.9
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 ぶたにくのピナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ たまご もずく	こめ こめこ さとう こめあぶら でんぷん ふ ごまあぶら	にんにく パインかんづめ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	646	28.8
23	火	しばきくら ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごまみそやき アルファベットサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ おおむぎ くるまい さとう ごま マカロニ こめあぶら	しょうが コーン アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	664	28.7
24	水	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン たいわんふうメンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ビーフン	たまねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれんそう にんじん はくさい しめじ ながねぎ	605	25.4
25	木	けんまい なめし	牛乳	【上杉謙信】 さけのしおこうじやき うめあえ けんしんあつめじる	ぎゅうにゅう さけ のり かたくちいわし みそ だいち	こめ はつがげんまい さとう ごま さといも	だいこんば しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめぼし だいこん ごぼう いもがら ながねぎ	564	27.0
26	金	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー アスパラなのこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ コーン サラダこんにやく	642	22.0
29	月	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ マーボじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいち みそ あつあげ	こめ ラード こむぎこ ごま だいちあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん ほうれんそう にんにく しめじ ながねぎ	680	22.2
30	火	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき おからポテトサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご おから ハム うちまめ わかめ みそ	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう	さやいんげん きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	673	25.9
31	水	ごはん	牛乳	たらとだいちのケチャップがらめ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく みそ しろいんげんまめ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ れんこん にんじん だいこん キャベツ はくさい しめじ ブロッコリー	765	27.0

一食平均エネルギー：649 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の安塚野菜は、はくさい、いもがら、です。