

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
10	水	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 とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら 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	23.5
11	木	のざわな ごはん 牛乳	【鏡開き献立】 たまごやき 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 あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたまもち だいずあぶら でんぶん	のざわな もやし アスパラな にんじん だいこん はくさい いもがら	607	22.6
12	金	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	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 もやし はくさい ながねぎ コーン キャベツ	632	26.2
15	月	ごはん 牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 くるまふフライのごまみそだれ 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 でんぶん さつまいも	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	674	23.1
16	火	ごはん 牛乳	あつあげのおろしだれ アスパラなのマヨネーズサラダ じゃがいもとうちまめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ハム うちまめ わかめ みそ	こめ さとう でんぶん マヨネーズ 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 たまねぎ えのきたけ	614	22.2
17	水	こくとう コッパン 牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう たまご しろういんげんまめ とうにゅう みそ ぶたにく	コッパン くるざとう タビオカこ だいずあぶら ごま さとう こめこ でんぶん じゃがいも	れんこん にんじん だいこん キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	635	25.7
18	木	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 さつまいも わかめ あぶらあげ だいず 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 にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく なめこ はくさい	615	25.1
19	金	ごはん 牛乳	ひじきのつくだに キャベツのみそドレッシング おでん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ かまぼこ みそ あつあげ とりにく ぶたにく うずらたまご こんぶ	こめ さとう ごま こめあぶら さといも でんぶん みずあめ	しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ	637	23.5
22	月	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 ごま 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	689	23.2
23	火	ごはん 牛乳	【中村十作】 ぶたにくのピナップルソースかけ もやしチャンプルー 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 でんぶん ふ ごまあぶら	にんにく パインかんづめ にんじん もやし こまつな たまねぎ	644	29.0
24	水	しばざくら 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 くらまい 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	28.6
25	木	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 こまつな	603	25.5
26	金	げんまい 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 だいず	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	566	27.3
29	月	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ゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	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 コーン にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ こんにゃく	655	21.6
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 いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき たまご おから ハム いわし たら いわし たら とうふ みそ	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう なたねあぶら	さやいんげん きゅうり しょうが にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	699	29.5
31	水	まるパン 牛乳	やきキャベツメンチ もやしのカレーふうみ みそミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろういんげんまめ みそ	まるパン ラード さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく はくさい トマト	603	26.0

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.2 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。

★今月の吉川野菜は、アスパラ菜、長ねぎ、いもがら、です。