

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		
2	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 メンチカツ やさいのごまサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 植物油 米粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ もやし こまつな にんじん しめじ 長ねぎ	612	22.9
3	火	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしフライ あおだいずサラダ せつぶんのすましじる	牛乳 いわし 青大豆 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 小麦粉 米油 ノンエッグマヨネーズ	★キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ さやえんどう	628	23.8
4	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソースいため いそマヨあえ とうふのみそしる	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ★キャベツ もやし ★だいこん えのきたけ こまつな	616	26.4
5	木	ごはん	牛乳	いかのたつたあげ ゆかりあえ わかめのみそしる	牛乳 いか 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが ★キャベツ もやし にんじん ゆかり たまねぎ	607	25.3
6	金	ごはん	牛乳	てづくりちぐさやき たくあんあえ とんじる	牛乳 ツナ 卵 豚肉 みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん さやえんどう ★キャベツ もやし きゅうり たくあん たまねぎ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	606	26.6
9	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ワントンスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく しらたき たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	599	25.9
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものいそパンこやき アスパラなのマヨネーズあえ しおこうじにくじゃが	牛乳 子持ちししゃも 青のり ちくわ 豚肉 厚揚げ	米 米油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	★キャベツ ★アスパラ菜 にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	640	26.3
12	木	ごはん	牛乳	しろみざかなのやくみソースがけ ほうれんそうのごまあえ こうやとうふのかきたまじる	牛乳 メルルルーサ 高野豆腐 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが ★キャベツ にんじん ほうれん草 はくさい こまつな えのきたけ	601	26.3
13	金	きなこ あげパン	牛乳	きりぼしナポリタン ポトフ ヨーグルト	きなこ 牛乳 ベーコン ウインナー 白いんげん ヨーグルト	コッパパン 米油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ★切干大根 ★キャベツ セロリ	641	25.0
16	月	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん しめじ りんご ★キャベツ とうもろこし	618	20.4
17	火	ごはん	牛乳	【牧中3年リクエスト献立】 さんぞくやき おかかあえ たまごスープ	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 卵	米 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ★キャベツ にんじん はくさい 長ねぎ	618	26.9
18	水	ちゅうかめん 飲む ヨーグルト	飲む ヨーグルト	マーボーめん はるまき こんにゃくサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ	中華麺 米油 でんぷん 小麦粉 米粉 春雨 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん 長ねぎ いら にんにく しょうが メンマ キャベツ もやし きゅうり こんにゃく とうもろこし	673	26.7
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～東北地方～ さばのなんぶやき わかめサラダ ひつつみ	牛乳 さば みそ わかめ 鶏肉	米 砂糖 ごま 米油 小麦粉	しょうが もやし きゅうり にんじん ★だいこん ごぼう 長ねぎ ★干しいたけ	658	26.0
20	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまケチャップだれ じゃがいものきんぴら だいこんとふのみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ みそ 大豆	米 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ふ	にんじん さやいんげん こんにゃく ★だいこん 長ねぎ	612	23.3
24	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ こまつなのさっぱりあえ さつまいものみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 さつまいも	たまねぎ ★だいこん ★キャベツ こまつな にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	605	22.2
25	水	ソフトめん	牛乳	ごもくじる アスパラなどたまごのあえもの けんさんいちごのタルト	牛乳 鶏肉 昆布 卵	ソフト麺 小麦粉 マーガリン 砂糖 豆乳 米粉 水あめ	はくさい ★だいこん にんじん 長ねぎ えのきたけ ★キャベツ ★アスパラ菜 いちご	636	24.2
26	木	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき きりぼしだいこんのもの ごじる	牛乳 鮭 みそ さつまいも 豆腐 油揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 さといも	★切干大根 にんじん さやいんげん ★だいこん はくさい 長ねぎ	643	31.0
27	金	しよくパン	牛乳	りんごジャム オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ はくさいのクリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん	しよくパン りんごジャム 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	★キャベツ とうもろこし ブロッコリー はくさい たまねぎ にんじん しめじ	606	26.7

一食平均エネルギー:623 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:19.4 g

食塩:2.1 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。