

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	セルフのプルコギどん ローストポテト トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	627	25.3	16.7	1.8
3	火	ごはん	牛乳	【食育：節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ とうふ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	612	23.7	19.4	1.7
4	水	しょくパン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいずのチーズやき アスパラナのフレンチサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ	しょくパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ トマト キャベツ アスパラナ にんじん しめじ ブロッコリー	602	27.4	20.2	2.4
5	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく みそ	こめ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが だいこん ながねぎ	606	21.5	15.9	1.7
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごまあげ じばやさいのゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく めぎす みそ	こめ こむぎこ ノエグマヨネズ ごま こめあぶら さといも さけかす	だいこん こまつな にんじん あかしそ キャベツ えのきたけ しらたき ながねぎ	614	25.2	19.6	1.7
9	月	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ いちごのムース	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず とうにゅう ゼラチン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく だいこん しめじ トマト いちご	640	22.7	21.1	1.8
10	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら キャベツとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく はねぎ だいこん キャベツ えのきたけ ながねぎ	609	27.4	20.4	1.9
12	木	ソフトめん (発酵乳 プレーン)	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールウ でんぶん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ	599	26.9	10.1	1.7
13	金	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	589	25.4	16.8	1.9
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしポンズソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ もずく みそ だいず	こめ ラード さとう でんぶん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん レモンじる しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	602	23.6	16.7	2.2
17	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ダブルだいこんのごまマヨサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら ごま ノエグマヨネズ こめあぶら ふ	きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	625	24.8	21.0	2.0
18	水	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ ぼかぼかとしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ ノエグマヨネズ ごま こめあぶら さとう じゃがいも	れんこん キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ しょうが	597	23.0	19.5	1.6
19	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ だいこんとじゃがいものごまがらめ だいコーンのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ながねぎ だいこん こまつな コーン	616	27.0	15.7	2.1
20	金	ごはん	牛乳	やさしいコロケ きりざい さけのかすじる	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら ごま さけかす	ほうれんそう キャベツ たくあん こまつな にんじん だいこん こんにやく しめじ ながねぎ	642	23.9	18.8	2.0
24	火	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー こんにやくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	633	22.6	19.3	1.7
25	水	ココア あげパン	牛乳	ポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら ココア さとう じゃがいも ノエグマヨネズ マカロニ	にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ ブロッコリー	570	21.7	21.8	1.9
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ほうとう	しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな はくさい かぼちゃ	603	28.2	15.7	1.8
27	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うちまめ さつまあげ とりにく あつあげ	こめ ノエグマヨネズ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しらたき ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	587	23.1	17.0	2.1

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.1 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	セルフのプルコギどん ローストポテト トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	627	25.3	16.7	1.8
3火	ごはん	牛乳	【食育：節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	612	23.7	19.4	1.7
4水	しよパン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいたいのチーズやき アスパラなのフレンチサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ トマト キャベツ アスパラな にんじん しめじ ブロッコリー	602	27.4	20.2	2.4
5木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく みそ	こめ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが だいこん ながねぎ	606	21.5	15.9	1.7
6金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごまあげ じばやさいのゆかりあえ きゅうしよくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく めぎす みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さといも さけかす	だいこん こまつな にんじん あかしそ キャベツ えのきたけ しらたき ながねぎ	614	25.2	19.6	1.7
9月	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ いちごのムース	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず とうにゅう ゼラチン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく だいこん しめじ トマト いちご	640	22.7	21.1	1.8
10火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら キャベツとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく はねぎ だいこん キャベツ えのきたけ ながねぎ	609	27.4	20.4	1.9
12木	ソフトめん (プレーン)	発酵乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールー でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ	599	26.9	10.1	1.7
13金	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	589	25.4	16.8	1.9
16月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしポン酢ソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ もずく みそ だいず	こめ ラード さとう でんぷん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん レモンじる しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	602	23.6	16.7	2.2
17火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ダブルだいこんのごまマヨサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら ごま ノエッグマヨネーズ こめあぶら ふ	きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	625	24.8	21.0	2.0
18水	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ ぼかぼかとしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう じゃがいも	れんこん キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ しょうが	597	23.0	19.5	1.6
19木	ゆでちゅうか めん	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ だいこんとじゃがいものごまがらめ だいコーンのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ながねぎ だいこん こまつな コーン	616	27.0	15.7	2.1
20金	ごはん	牛乳	やさしいコロケ きりざい さけのかすじる	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら ごま さけかす	ほうれんそう キャベツ たくあん こまつな にんじん だいこん こんにやく しめじ ながねぎ	642	23.9	18.8	2.0
24火	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー こんにやくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	633	22.6	19.3	1.7
25水	ココア あげパン	牛乳	ポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	コッペパン こめあぶら ココア さとう じゃがいも ノエッグマヨネーズ マカロニ	にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ ブロッコリー	570	21.7	21.8	1.9
26木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ほうとう	しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな はくさい かぼちゃ	603	28.2	15.7	1.8
27金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うちまめ さつまあげ とりにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しらたき ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	587	23.1	17.0	2.1

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.1 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	セルフのプルコギどん ローストポテト トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ メンマ はくさい ながねぎ	605	23.9	15.4	1.7
3	火	ごはん	牛乳	【食育の日・せつぶんこんだて】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	612	23.7	19.4	1.7
4	水	あつぎり しよく パン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいずのチーズやき アスパラナのフレンチサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ	しよくパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ トマト キャベツ アスパラナ にんじん しめじ ブロッコリー	590	27.0	20.1	2.4
5	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが だいこん ながねぎ	613	22.2	16.9	1.7
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ししゃものごまあげ じばやさいのゆかりあえ 給食版さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく めぎす みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さといも さけかす	だいこん こまつな にんじん キャベツ えのきたけ しらたき ながねぎ	608	24.6	19.4	1.6
9	月	ツナ コーン ライス	牛乳	オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ いちごのムース	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず とうにゅう ゼラチン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく だいこん しめじ トマト いちご	628	21.3	21.2	1.8
10	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら キャベツとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく はねぎ だいこん キャベツ えのきたけ ながねぎ	610	27.6	20.4	1.9
12	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん カレールウ でんぷん さとう じゃがいも パンこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	632	29.4	18.0	1.7
13	金	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	593	25.6	17.1	1.9
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしポン酢ソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ もずく みそ だいず	こめ さとう でんぷん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん レモン しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	602	23.7	16.6	2.2
17	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ダブルだいこんのごまマヨサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら ごま ノエッグマヨネーズ こめあぶら ふ	きりぼしだいこん にんじん だいこん ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	625	24.9	21.0	2.0
18	水	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ ぼかぼかとしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう じゃがいも	れんこん キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ しょうが	599	23.0	19.5	1.6
19	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	【減塩(けんえん)の日こんだて】 わかめラーメンスープ だいずとじゃがいものごまがらめ だいコーンのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ながねぎ だいこん こまつな コーン	598	27.1	15.9	2.2
20	金	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ きりざい さけのかすじる	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう パンこ こめこ さけかす こめあぶら ごま	ほうれんそう キャベツ たくあん こまつな にんじん だいこん こんにやく しめじ ながねぎ	641	23.8	18.8	2.0
24	火	ターメ リック ライス	牛乳	キーマカレー こんにやくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	631	22.5	19.3	1.7
25	水	ココア あげパン	牛乳	ポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら ココア さとう じゃがいも ノエッグマヨネーズ マカロニ	にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー	566	20.5	22.1	2.0
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ほうとう	しょうが ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさい かぼちゃ	611	28.8	16.4	1.8
27	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うちまめ さつまあげ とりにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しらたき ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	596	23.5	17.9	2.1

一食平均エネルギー：609 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.6 g

食塩：1.9 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。