

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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
2	月	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 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	こめ おおむぎ はるさめ 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 にら はくさい もやし しめじ ながねぎ	586	22.2
3	火	ごはん	牛乳	【食育：節分献立】 いわしの竜田揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 打ち豆入りみそ汁	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ うちまめ だいず 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 えのきたけ ながねぎ	616	25.2
4	水	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ ミネストローネ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず	こめ こめあぶら タピオカでんぶん さとう だいずあぶら スパゲティ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく しめじ トマト	599	23.0
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしポン酢ソース 春雨の五目炒め もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ もずく みそ	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 ながねぎ	594	23.5
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ 雪下大根のゆかり和え 給食版さかきん発酵鍋	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく めぎす みそ	こめ こめこ こむぎこ ノエッグマネズ ごま こめあぶら さといも さけかす	だいこん キャベツ にんじん あかしそ はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	605	24.4
9	月	ごはん	牛乳	野菜コロッケ きりざい 鮭のかす汁	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう だいずあぶら パンこ こめこ ごま こめあぶら 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 たまねぎ だいこん こんにやく しめじ ながねぎ	643	23.5
10	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 切干大根のごまヨサダ すき焼き風煮	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま ノエッグマネズ こめあぶら ふ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	615	25.0
12	木	ソフト麺	発酵乳 (プレーン)	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き 磯あえ	はっこうにゅう スキムミルク 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 こめパンこ 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	579	26.6
13	金	コッペ パン	牛乳	鶏肉の甘酒トマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ いちごのムース	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー しろいんげんまめ とうにゅう ゼラチン	コッペパン こめこ こめあぶら あまぎけ じゃがいも さとう	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン バジル だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー いちご	569	28.2
16	月	ごはん	牛乳	たらの和風あんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	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 ほうれんそう だいこん ながねぎ	582	25.5
17	火	ターメ リック ライス	牛乳	キーマカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ おおむぎ 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	655	24.3
18	水	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き れんこんサラダ ぼかぼか豚汁	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 ノエッグマネズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん キャベツ にんじん コーン ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが	587	21.9
19	木	ゆで中華麺	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ 大豆とじゃがいものごまがらめ こまつナムル	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 でんぶん 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 はくさい ながねぎ もやし こまつな	585	26.6
20	金	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 荳わかめのきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁	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 さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	607	27.2
24	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 五目中華煮	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぶん 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 こまつな にんじん もやし にんにく しょうが はくさい メンマ ながねぎ	636	23.1
25	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き もやしのごま炒め 甘みそそばろ肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノエッグマネズ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ こんにやく さやいんげん	672	25.3
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ ほうとう汁	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	にんにく 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	599	28.0
27	金	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム 大豆とひじきのチーズ焼き アスパラ菜のフレンチサラダ 豆乳クリームシチュー	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 とうにゅう	しょくパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも 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	597	26.9

一食平均エネルギー：607 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.1 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)			体の調子を整えるもの(3.4群)
2	月	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 ローストポテト トックと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご	こめ おおむぎ はるさめ 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 にら はくさい しめじ ながねぎ	617	24.4
3	火	ごはん	牛乳	【食育：節分献立】 いわしの竜田揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 打ち豆入りみそ汁	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ うちまめ だいず 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 えのきたけ ながねぎ	616	25.2
4	水	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	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず	こめ こめあぶら タビオカでんぷん さとう だいずあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく しめじ トマト	599	23.0
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしポン酢ソース 春雨の五目炒め もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ もずく みそ	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 ながねぎ	594	23.5
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ 雪下大根のゆかり和え 給食版さかきん発酵鍋	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく めぎす みそ	こめ こめこ 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 キャベツ にんじん あかしそ はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	605	24.4
9	月	ごはん	牛乳	野菜コロッケ きりざい 鮭のかす汁	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう だいずあぶら パンこ こめこ ごま こめあぶら 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 たまねぎ だいこん こんにやく しめじ ながねぎ	643	23.5
10	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 切干大根のごまマヨサラダ すき焼き風煮	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう 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 キャベツ コーン はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	611	24.7
12	木	ソフト麺 (発酵乳 プレーン)	牛乳	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き 磯あえ	はっこうにゅう スキムミルク 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 でんぷん 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	579	26.6
13	金	コッペパン	牛乳	鶏肉の甘酒トマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ いちごのムース	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー しろいんげんまめ とうにゅう ゼラチン	コッペパン こめこ こめあぶら あまぎけ じゃがいも さとう	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン パジル だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー いちご	569	28.2
16	月	ごはん	牛乳	たらの和風あんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	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 ほうれんそう だいこん ながねぎ	582	25.5
17	火	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ おおむぎ 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	656	24.3
18	水	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き れんこんサラダ ぼかぼか豚汁	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 こめあぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん キャベツ にんじん コーン ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが	587	21.9
19	木	ゆで中華麺	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ 大豆とじゃがいものごまがらめ こまつナムル	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 はくさい ながねぎ もやし こまつな	582	26.4
20	金	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 茎わかめのきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁	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 さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	607	27.2
24	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 五目中華煮	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード 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 こまつな にんじん もやし にんにく しょうが はくさい メンマ ながねぎ	628	22.6
25	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き もやしのごま炒め 甘みそそぼろ肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノエグマヨネズ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ こんにやく さやいんげん	672	25.3
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ ほうとう汁	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	にんにく 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	599	28.0
27	金	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム 大豆とひじきのチーズ焼き アスパラ菜のフレンチサラダ 豆乳クリームシチュー	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 とうにゅう	しよくパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも 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	597	26.9

一食平均エネルギー：608 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。