

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
2	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 だいず 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	605	23.8	17.1	2.1
3	火	ごはん	牛乳	【食育:節分献立】 いわしのたつたあげ ごまけチャップソース おにはそとサラダ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう いわし みそ あおだいず かまぼこ とうふ うちまめ だいず	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	620	24.4	19.5	1.6
4	水	麦ごはん	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 かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ 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 メンマ はくさい ながねぎ	600	23.2	15.2	1.7
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ ゆきしただいこんのゆかりあえ 給食版さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく めぎす みそ	こめ こむぎこ さといも ノエグマヨネズ ごま こめあぶら 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	614	24.9	20.2	1.7
6	金	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいずのとうにゅうチーズや き アスパラなのフレンチサラダ とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅうシュレッドチーズ ツナ ベーコン とうにゅう 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 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	603	26.6	23.0	2.4
9	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼし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 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 もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	603	24.5	18.8	1.9
10	火	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 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 しいたけ ながねぎ	643	23.8	18.9	1.9
12	木	ソフトめん	発酵乳 プレーン	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	581	27.2	10.7	1.7
13	金	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 パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく トマト いちご	622	21.3	21.3	1.8
16	月	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 とうふ 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	580	25.4	15.7	1.9
17	火	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 みそ ぶたにく あつあげ	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 はくさい ながねぎ	624	22.2	17.3	1.8
18	水	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら はくさい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 きやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	600	26.8	20.4	1.9
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 だいず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 キャベツ こまつな	592	27.1	16.1	2.2
20	金	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 しいたけ ながねぎ しょうが	603	22.7	20.1	1.6
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 おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ 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	637	22.7	19.6	1.7
25	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ うちまめ 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	きりぼしだいこん にんじん こんにやく きやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	594	23.3	17.1	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	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	601	27.7	15.7	1.7
27	金	コッペパン	牛乳	とりにくのあまぎけトマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー しろいんげんまめ	コッペパン こめこ こめあぶら あまぎけ じゃがいも マカロニ	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 ブロッコリー	569	27.2	21.6	2.1

一食平均エネルギー:605 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:18.2 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。