

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	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 野菜のごまサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	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	760	28.0
3	火	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしフライ 青大豆サラダ 節分のすまし汁	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	747	27.6
4	水	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース炒め 磯マヨあえ 豆腐のみそ汁	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	729	30.4
5	木	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ ゆかりあえ わかめのみそ汁	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	715	29.2
6	金	ごはん	牛乳	手作り千草焼き たくあんあえ 豚汁	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	713	30.9
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	708	29.5
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃもの磯パン粉焼き アスパラ菜のマヨネーズあえ 塩麩肉じゃが	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	784	34.2
12	木	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソースがけ ほうれん草のごまあえ 高野豆腐のかき玉汁	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	710	30.5
13	金	きなこ 揚げパン	牛乳	切干ナポリタン 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	776	29.1
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	728	23.1
17	火	ごはん	牛乳	【牧中3年リクエスト献立】 山賊焼き おかかあえ 卵スープ	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	727	31.0
18	水	中華麺	飲む ヨーグルト	マーボー麺 春巻き 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	816	32.0
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～ さばの南部焼き 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	775	30.0
20	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまケチャップだれ じゃがいものきんぴら 大根と麩のみそ汁	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 心	にんじん さやいんげん こんにゃく ★だいこん 長ねぎ	747	28.2
24	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ 小松菜のさっぱりあえ さつまいものみそ汁	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	713	25.5
25	水	ソフトめん	牛乳	五目汁 アスパラ菜と卵のあえもの 県産いちごのタルト	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	760	29.0
26	木	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 呉汁	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	761	36.0
27	金	食パン	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 白菜のクリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん	食パン 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	736	32.0

一食平均エネルギー:745 Kcal

たんぱく質:29.8 g

脂質:22.1 g

食塩:2.5 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。