

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	ハンバーグ おろしソース 春雨の五目炒め もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ もずく みそ	米 ラード 砂糖 でんぷん 米油 春雨 ごま じゃがいも	玉ねぎ 大根 しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜	752	28.8
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	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 打ち豆 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	788	30.2
4	水	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム ひじきと大豆の豆乳チーズ焼き アスパラ菜のフレンチサラダ 豆乳クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ トマト キャベツ アスパラ菜 にんじん しめじ ブロッコリー	732	32.1
5	木	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	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも トック ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん いら メンマ 白菜 長ねぎ	768	29.4
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ 大根のゆかり和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 ししゃも 鶏肉 めぎす みそ	米 小麦粉 ノエッグマヨネーズ ごま 米油 さといも 酒かす	大根 キャベツ にんじん 赤しそ 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	777	30.5
9	月	ごはん	牛乳	野菜コロッケ きりざい 鮭のかす汁	牛乳 納豆 さけ みそ	米 じゃがいも 砂糖 大豆油 パン粉 米粉 米油 ごま 酒かす	ほうれんそう キャベツ たくあん 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ	800	28.3
10	火	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	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	764	33.6
11	水	建国記念の日							
12	木	ソフト麺	発酵乳 (プレーン)	カレー南蛮汁 いわしのかりかり焼き 磯あえ	発酵乳 スキムミルク 豚肉 油揚げ いわし のり	ソフトめん 砂糖 カレールー でんぷん じゃがいも 米パン粉 なたね油	にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	730	33.5
13	金	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 ヨーグルト	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆 ヨーグルト	米 米油 タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 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	803	28.8
16	月	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー こんにゃくのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	789	27.4
17	火	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	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 豚肉 みそ	米 ノエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖 じゃがいも	れんこん キャベツ 小松菜 コーン ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 干しいたけ 長ねぎ しょうが	753	27.4
18	水	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	牛乳 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	コッペパン 米粉 米油 甘酒 じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン バジル 大根 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	731	33.6
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	牛乳 豚肉 なた わかめ 大豆	中華麺 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん メンマ 白菜 長ねぎ もやし 小松菜	732	33.6
20	金	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	牛乳 たら かつお節 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれん草 大根 長ねぎ	739	31.8
23	月	天皇誕生日							
24	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	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ノエッグマヨネーズ 米油 ふ	切干大根 にんじん もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	747	29.2
25	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ うずらの卵入り五目中華煮	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし にんにく しょうが 白菜 長ねぎ	811	28.3
26	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 切り昆布の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	にんじん しらたき ごぼう 大根 干しいたけ 小松菜	742	28.7
27	金	キムタク ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ゆかりあえ もずくのみそ汁 クレープ	豚肉 牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 油揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 ごま 砂糖	キムチ たくあん にんにく もやし にんじん キャベツ 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ いちご	828	33.8

一食平均エネルギー: 766 Kcal

たんぱく質: 30.5 g

脂質: 21.9 g

食塩: 2.4 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。ご了承ください。