

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	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 ローストポテト ワンタンと卵のスープ	牛乳 豚肉 なたと 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ワンタン ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	724	28.9	18.6	2.1
3火	ごはん	牛乳	【食育：節分献立】 いわしの竜田揚げ ごまチャップソース 鬼は外サラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし 大豆 かまぼこ 豆腐 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	756	28.5	22.5	2.1
4水	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム ひじきと大豆のチーズ焼き アスパラ菜のフレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ツナ ベーコン 白いんげん豆	食パン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ 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	763	33.5	26.0	3.1
5木	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 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 大根 長ねぎ	795	27.9	21.7	2.3
6金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ 地場野菜のゆかり和え 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 小松菜 にんじん 赤しそ キャベツ えのきたけ しらたき 長ねぎ	759	30.4	23.6	2.1
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 牛乳 卵 ウインナー 大豆 豆乳 ゼラチン	米 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく 大根 しめじ トマト いちご	787	27.4	24.1	2.2
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 キャベツと厚揚げのみそ汁	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 葉ねぎ 大根 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	753	33.6	24.4	2.4
12木	ソフト麺 (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	発酵乳 豚肉 油揚げ いわし のり	ソフトめん 砂糖 カレールウ でんぷん じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 しょうが もやし キャベツ	759	33.5	12.9	2.0
13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 小松菜 大根 長ねぎ	723	31.2	18.9	2.3
16月	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	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 春雨 ごま じゃがいも	玉ねぎ 大根 レモン汁 しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜	732	28.4	18.9	2.6
17火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ダブル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 でんぷん 大豆油 ごま ノエッグマヨネーズ 米油 ふ	切干大根 にんじん 大根 小松菜 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	766	29.7	24.5	2.4
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	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 しめじ 長ねぎ しょうが	736	27.1	22.4	2.0
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 だいコーンのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 なたと わかめ 大豆	中華麺 米油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし 長ねぎ 大根 小松菜 コーン	756	32.5	17.8	2.5
20金	ごはん	牛乳	野菜コロケ 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 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 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ	780	28.1	21.3	2.5
24火	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 カレールウ 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	772	27.3	22.7	2.1
25水	ココア 揚げパン	牛乳	ポテトサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン 米油 ココア 砂糖 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン 大根 玉ねぎ ブロッコリー	759	26.9	28.6	2.6
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	牛乳 ほっけ みそ ツナ のり 豚肉 油揚げ	米 ごま油 ほうとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 白菜 かぼちゃ	734	33.4	17.5	2.1
27金	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	726	28.4	19.7	2.7

一食平均エネルギー：754 Kcal

たんぱく質：29.8 g

脂質：21.5 g

食塩：2.4 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。