

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	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 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 にら メンマ 白菜 長ねぎ	760	29.2
3 火	ごはん	牛乳	【食育の日献立・節分】 いわしの竜田揚げ ごまケチャップだれ 鬼は外サラダ 打ち豆入りみそ汁	牛乳 青大豆 いわし かまぼこ 豆腐 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	786	29.8
4 水	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 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 レモン汁 しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜	767	29.7
5 木	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 給食版さきん発酵鍋	牛乳 ししゃも 鶏肉 めぎす みそ	米 米粉 ノイグマネズ 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	31.0
6 金	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 豆乳クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ツナ ベーコン 白いんげん豆 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	759	34.3
9 月	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	775	34.1
10 火	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 でんぷん 砂糖 大豆油 マカロニ じゃがいも なたね油	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 いちご果汁	809	27.8
11 水	建国記念の日							
12 木	ソフト麺	飲む ヨーグルト	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き 磯和え	飲むヨーグルト 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 米パン粉 なたね油 玄米	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	769	34.2
13 金	ごはん	牛乳	野菜コロック きりざい 鮭のかず汁	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 小麦粉	ほうれん草 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	809	29.0
16 月	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 ノイグマネズ 米油 ふ 小麦でんぷん	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	750	29.5
17 火	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き すいきの炒め煮 ほかほか豚汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 さつま揚げ 豚肉 みそ	米 ノイグマネズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 干しずいき さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ 大根 干しいたけ 長ねぎ しょうが ごぼう	752	28.0
18 水	ごはん	牛乳	たらの和風あんかけ おかか和え 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	749	32.3
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 なると 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 小松菜 もやし	758	33.0
20 金	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー こんにゃくのサラダ	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	793	27.7
23 月	天皇誕生日							
24 火	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ うずらの卵入り五目中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油 じゃがいも でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 小松菜 もやし にんにく 白菜 長ねぎ	842	30.0
25 水	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 大豆 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	米 ノイグマネズ 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	762	30.0
26 木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢和え 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 ほうれん草 白菜 かぼちゃ	767	34.7
27 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	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	749	34.0

一食平均エネルギー：774 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：22.1 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。

◎今月の清里産野菜

大根、長ねぎ、こまつな、アスパラ菜、にんじん、キャベツ、ずいき