

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	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	750	28.2	18.8	2.6
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	783	29.7	23.2	2.0
4	水	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 にら メンマ 白菜 長ねぎ	766	29.2	18.6	2.2
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ 大根のゆかりあえ 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 ノイックマヨネーズ 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	23.5	2.1
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 ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ツナ ウィナー 白いんげん豆	食パン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ トマト キャベツ アスパラ菜 にんじん 大根 ブロッコリー	740	33.3	26.2	3.0
9	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 ノイックマヨネーズ 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	752	29.4	21.6	2.3
10	火	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	743	31.8	19.1	2.3
12	木	ソフト麺	発酵乳 プレーン	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	737	33.8	13.6	2.1
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 牛乳 卵 ウィナー 大豆 豆乳 ゼラチン	米 米油 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 いちご	778	26.6	25.3	2.3
16	月	ごはん	牛乳	野菜コロツケ 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 しいたけ 長ねぎ	802	28.6	21.7	2.3
17	火	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 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 じゃがいも	とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし にんにく しょうが 白菜 長ねぎ	811	28.6	21.8	2.3
18	水	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	759	33.2	24.2	2.3
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 なんと 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 もやし 小松菜	717	32.1	17.6	2.7
20	金	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 ノイックマヨネーズ 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 しいたけ 長ねぎ しょうが	759	27.5	22.9	2.0
24	火	ターメリック 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	783	27.2	23.1	2.1
25	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ さつま揚げ 打ち豆 鶏肉 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう 大根 干しいたけ 小松菜	740	28.3	19.2	2.5
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 ほうれん草 白菜 かぼちゃ	769	34.9	18.8	2.2
27	金	ココア 揚げパン	牛乳	イタリアンポテトサラダ 豆乳クリームシチュー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 米油 ココア 砂糖 じゃがいも マカロニ 米粉	にんじん キャベツ コーン バジル 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	764	28.0	27.2	2.3

一食平均エネルギー:763 Kcal

たんぱく質:30.1 g

脂質:21.5 g

食塩:2.3 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。