

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	セルフのツナビビンバ チゲ風スープ 角チーズ	牛乳 ツナ 大豆 なたね油 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ キムチ にら しょうが	788	33.5
3 火	桃色 ちらしずし	牛乳	【食育の日:ひなまつり】 【卒業お祝い献立】 花型ハンバーグ アスパラ菜の磯マヨ和え 桃の節句のすまし汁 お祝いクレープ	油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 大豆 のり 豆腐 豚肉 かまぼこ わかめ 豆乳	米 黒米 砂糖 なたね油 でんぷん ラード 大豆油 ノイグ マネズ 米粉	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ 大根 えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく トマト いちご	845	28.1
4 水	ごはん	牛乳	鯖のカレー塩こうじ焼き 大根のきんぴら 豆乳ごまみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	大根 にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう 白菜 長ねぎ	798	35.0
5 木	ゆで中華麺	飲む ヨーグルト (プレーン)	みそラーメン ミニ春巻き 切り干しパンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 みそ	中華麺 砂糖 米油 春雨 小麦粉 大豆油 米粉 ごま油 ラード でんぷん	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ もやし 小松菜 切干大根	761	26.7
6 金	卒業式							
9 月	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスの ホワイトソースがけ ひじきのサラダ ココア豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひじき ツナ 炒り大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ココア	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	779	30.1
10 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖の甘酒みそ焼き アスパラ菜のツナマヨ和え 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉	米 甘酒 ノイグ マネズ じゃがいも	アスパラ菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	770	34.5
11 水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ のり酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ	783	28.7
12 木	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト うずらの卵入りもずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり つすら卵 もずく	米 米油 ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	793	30.0
13 金	ココア 揚げパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 卵 ウインナー	コッペパン 米油 ココア 砂糖 でんぷん 大豆油 マカロニ じゃがいも なたね油	小松菜 キャベツ コーン 白菜 にんじん 玉ねぎ	772	27.4
16 月	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の青のりがらめ ゆかり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 たら 高野豆腐 青のり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ	783	28.3
17 火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 焼きぎょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	789	29.4
18 水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 春雨 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	765	26.6
19 木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 ローストスイートポテト 青大豆とわかめの和え物	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 卵 青大豆 わかめ	ゆでうどん でんぷん さつまいも 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	773	29.7
20 金	春分の日							

一食平均エネルギー：785 Kcal たんぱく質：29.8 g 脂質：23.9 g 食塩：2.4 g

☆献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス 対策等のため変更する場合があります。