

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		
1	木	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの生姜煮 のり酢和え 節分のすまし汁 黒糖大豆	牛乳 いわし のり 豆腐 かまぼこ 大豆	米 砂糖 黒糖	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ さやえんどう	711	28.0
2	金	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 青のりポテト 豆腐と水菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり なたと 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	はくさい えのきたけ しょうが にんにく キムチ ★だいこん 玉ねぎ にんじん 水菜	709	30.3
5	月	ごはん	牛乳	たらの薬味ソースがけ もやしとニラのアーモンドあえ 大根と麩のみそ汁	牛乳 スケソウダラ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 アーモンド 麩	長ねぎ しょうが もやし なら ★だいこん にんじん	716	28.4
6	火	ごはん	牛乳	手作り千草焼き たくあんあえ 里芋の豚汁	牛乳 ツナ 卵 豚肉 みそ 大豆	米 マヨネーズ さといも	にんじん さやえんどう ★キャベツ もやし きゅうり たくあん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	744	31.4
7	水	中華麺	牛乳	タンメンスープ アスパラ菜のツナあえ 米粉のココア蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 ツナ 豆乳	中華麺 米油 米粉 砂糖	★キャベツ にんじん 長ねぎ なら とうもろこし もやし ★アスパラ菜	860	34.0
8	木	ごはん	牛乳	鮭チーズフライ ほうれん草のごまあえ 呉汁	牛乳 さけ チーズ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま さといも	★キャベツ ほうれん草 にんじん ★だいこん はくさい 長ねぎ	800	30.2
9	金	コッペパン	牛乳	小袋ケチャップ セルフのホットドッグ コールスローサラダ マカロニの豆乳クリームスープ	牛乳 ウィナー ベーコン 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 豆乳	パン 米油 砂糖 マカロニ 米粉	★キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし	777	31.5
13	火	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース炒め 磯マヨあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく ★キャベツ もやし ★だいこん えのきたけ 小松菜	738	31.2
14	水	ごはん	牛乳	さばのおろしソース ゆかりあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん さつまいも	だいこん ★キャベツ もやし にんじん ゆかり 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	765	30.7
15	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ じゃこサラダ もずくと卵のスープ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ もずく 卵	米 砂糖 ごま でんぷん 米油 じゃがいも	★キャベツ ほうれん草 とうもろこし 小松菜 にんじん 長ねぎ	772	30.7
16	金	食パン	牛乳	りんごジャム ハンバーグケチャップソースがけ ほうれん草のソテー キャロットスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん 脱脂粉乳	パン りんごジャム 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ ★キャベツ ほうれん草 とうもろこし にんじん パセリ トマト にんにく しょうが	789	31.7
19	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのから揚げ アスパラ菜のサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳 めぎす ちくわ 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ 大豆	米 米粉 米油 マヨネーズ じゃがいも	★キャベツ ★アスパラ菜 にんじん 玉ねぎ	768	28.7
20	火	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく しらたき たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	757	32.6
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～東北地方～ 白身魚のずんだ味噌焼き やみつきゃべつ いも煮汁	牛乳 ホキ 青大豆 みそ 昆布 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 さといも	★キャベツ きゅうり にんじん にんにく こんにゃく 長ねぎ	701	33.5
22	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 和風ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 青のり 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが こねぎ とうもろこし きゅうり なめこ ★だいこん にんじん さやえんどう 長ねぎ	752	31.4
26	月	麦ごはん	牛乳	エッグカレー キャベツとブロッコリーの アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご ★キャベツ ブロッコリー とうもろこし	842	25.3
27	火	ごはん	牛乳	シヤモの粒マスタード焼き れんこんのきんぴら かきたまみそ汁	牛乳 子持ちししゃも さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	米 マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ 長ねぎ	772	31.7
28	水	中華麺	飲む ヨーグルト	マーボー麺 コーンしゅうまい シャキシャキサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ スケソウダラ	中華麺 米油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも アーモンド パン粉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ なら にんにく しょうが メンマ とうもろこし きゅうり	808	35.2
29	木	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き 切干大根の焼きそば風炒め 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 豚肉	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	★切り干し大根 ★キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ さやいんげん しらたき	789	32.7

一食平均エネルギー:767 Kcal

たんぱく質:31.0 g

脂質:20.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。