

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】 いわしのしょうがに のりずあえ せつぶんのすましじる こくとうだいず	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 にんにく 玉ねぎ えのきたけ さやえんどう	629	25.8
2	金	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおのりポテト とうふとみずなのスープ	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	607	26.2
5	月	ごはん	牛乳	たらのやくみソースがけ もやしとニラのアーモンドあえ だいこんとふのみそじる	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	607	24.7
6	火	ごはん	牛乳	てづくりちぐさやき たくあんあえ さといものとんじる	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	631	27.2
7	水	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ アスパラなのツナあえ こめこのココアむしパン	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	703	28.3
8	木	ごはん	牛乳	さけチーズフライ ほうれんそうのごまあえ ごじる	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	674	25.7
9	金	コッペパン	牛乳	こぶくろケチャップ セルフのホットドッグ コールスローサラダ マカロニのとうにゅうクリームスープ	牛乳 ウインナー 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	626	25.8
13	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いため いそマヨあえ とうふのみそじる	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	625	27.2
14	水	ごはん	牛乳	さばのおろしソース ゆかりあえ さつまいものみそじる	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	648	26.6
15	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれかけ じゃこサラダ もずくとたまごのスープ	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	636	25.1
16	金	しよくパン	牛乳	りんごジャム ハンバーグケチャップソースがけ ほうれんそうのソテー 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	651	26.3
19	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのからあげ アスパラなのサラダ うちまめのみそじる	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	641	22.8
20	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ 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	648	28.7
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～ しろみざかなのずんだみそやき やみつぎキャベツ いもにじる	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	595	28.8
22	木	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき わふうポテトサラダ なめこのみそじる	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	638	27.1
26	月	むぎごはん	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	710	22.1
27	火	ごはん	牛乳	シシャモのつがマスタードやき れんこんのきんぴら かきたまみそじる	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	629	24.1
28	水	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト	マーボーめん 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	616	27.7
29	木	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんの やきそばふういため にくじゃが	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	651	26.0

一食平均エネルギー:640 Kcal

たんぱく質:26.1 g

脂質:17.7 g

食塩:2.0 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。