

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質脂質行事食等					
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる								
1	火	白ごはん	シューマイ 切り干し大根の中華漬物 ジャジャン豆腐	牛乳 シューマイ こんにぶ ぶた肉	生あげ みそ	ごはん さとう ごま油 ごま	油 かたくり粉	にんじん しょうが たけのこ ねぎ きゅうり たまねぎ にんにく きりぼしだいこん	ほししいたけ はくさい	642	Kcal	23	g	22	g	
2	水	白ごはん	魚の梅しそフライ れんこんごまネーズサラダ ワンタンスープ	牛乳 ホキ(魚) とり肉	ひじき	ごはん パン粉 てんぷら粉 ごま	卵なしマヨネーズ ワンタン 油	にんじん れんこん えだまめ にんにく 梅干し	えのきたけ たまねぎ	640	Kcal	25	g	19	g	
3	木	すし ごはん	ちらし寿司の恵方巻き めった汁	牛乳 うすあげ たまご てまきのり	ぶた肉 みそ	ごはん さとう さつまいも		かんぴょう ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ れんこん こんにやく		574	Kcal	20	g	15	g	
4	金	白ごはん (減量)	ふくらぎと大豆のチリソース あんかけうどん	牛乳 ふくらぎ だいたいず とり肉	かまぼこ	ごはん かたくり粉 油	さとう うどん	たまねぎ ほししいたけ にんじん しょうが さやいんげん ほうれんそう		681	Kcal	28	g	20	g	
7	月	白ごはん	とりのからあげ みそおでん いよかん	牛乳 とり肉 みそ ちくわ	うずらたまご	ごはん こむぎ粉 かたくり粉 油	さとう さといも	だいこん にんじん いよかん こんにやく		680	Kcal	26	g	25	g	
8	火	食パン	ハヤシチュー フルーツのカッテージチーズあえ	牛乳 チーズ ぶた肉		食パン 生クリーム じゃがいも 油	デミグラスソース さとう ハヤシルウ こむぎ粉	みかん缶 たまねぎ パイナップル もも缶 にんじん	たまねぎ ぶなしめじ トマト	721	Kcal	25	g	29	g	
9	水	さくら ごはん	五目チャーハン パンバンジー 水ギョーザの中華スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 白みそ	水ぎょうざ	さくら飯 ごま油 さとう 白ねりごま		にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	きゅうり りょくとうもやし はくさい こまつな	603	Kcal	22	g	17	g	
10	木	白ごはん	コロッセ しらすのペペロンチーノ オニオンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉		ごはん ポークコロッセ 油	オリーブ油	にんにく たまねぎ こまつな にんじん	えのきたけ	645	Kcal	20	g	19	g	
11	金	 建国記念の日 														
14	月	バター ライス	オムライス 冬野菜のポトフ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉		バターライス 油 さとう じゃがいも		たまねぎ だいこん にんじん はくさい ホールコーン トマト		599	Kcal	23	g	17	g	
15	火	白ごはん	グラタン いちご わかめスープ	牛乳 とり肉 わかめ ベーコン チーズ	ぶた肉 わかめ	わかめ飯 生クリーム 米粉 パン粉 バター ごま油 マカロニ		たまねぎ えのきたけ にんじん いちご キャベツ		611	Kcal	24	g	16	g	
16	水	白ごはん	竹輪チーズフライ 煮豆 鶏野菜汁	牛乳 ちくわ みそ チーズ とり肉	もめんどうふ	ごはん てんぷら粉 マロニー パン粉 ごま油	さとう	きんとき豆 にんにく はくさい えのきたけ ねぎ		729	Kcal	30	g	20	g	
17	木	白ごはん	きびなごのカリカリフライ りんごサラダ クラムチャウダー	牛乳 きびなごフライ あさり ベーコン		ごはん 油 さとう じゃがいも	米粉 バター 生クリーム	はくさい にんじん きゅうり りんご たまねぎ		633	Kcal	21	g	20	g	
18	金	むぎ ごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト		むぎごはん サラダ油 じゃがいも カレールー	こむぎ粉 バター いちごゼリー	にんにく トマト しょうが たまねぎ パイナップル もも缶		763	Kcal	21	g	22	g	
21	月	黒糖パン	ミートボール ブロッコリーのサラダ ABCスープ おはなし給食 ミルメーク(コーヒー)	牛乳 ツナ ベーコン うずらたまご	ミートボール	黒糖パン さとう かたくり粉 ごま	卵なしマヨネーズ マカロニ じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ホールコーン		679	Kcal	29	g	29	g	
22	火	わかめ ごはん	薩摩揚げの三味焼き ひじきの炒り煮 薩摩汁 倒幕!薩摩藩給食	牛乳 さつまげ とり肉 ひじき	わかめ みそ	ごはん さとう ごま油 ごま	油 さつまいも	ねぎ にんにく しょうが ねんこん	にんじん しらたき いんげん だいこん	たまねぎ ほししいたけ	627	Kcal	25	g	15	g
23	水	 天皇誕生日 														
24	木	白ごはん	ポテトキッシュ ねぎと豆腐のスープ	牛乳 ベーコン チーズ たまご	とり肉 とうふ	ごはん バター じゃがいも 生クリーム		たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		606	Kcal	24	g	20	g	
25	金	ターメリック ライス	とりにくザンギ 北海道スープカレー おまつり給食	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	うずらたまご	ターメリックライス 米粉 かたくり粉 油	じゃがいも カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト キャベツ ホールコーン さやいんげん	722	Kcal	28	g	29	g	
28	月	白ごはん	ハタハタのからあげ ごま酢和え 韓国風肉じゃが	牛乳 ハタハタ ぶた肉		ごはん 米粉 油 さとう	ごま じゃがいも ごま油	にんじん ねぎ りょくとうもやし きゅうり にんにく	たまねぎ にら こんにやく	606	Kcal	20	g	18	g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、今日の栄養的な働きについて、青のグループに公けて記載してあります。

食塩量 2月平均2.2g

