

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	
				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			たんぱく質	脂質
1	木	白ごはん	ししゃもフライ ごぼうとひじきのサラダ 豆乳スープ	牛乳 ししゃも ひじき とり肉	ロースハム うすあげ 豆乳 あおのりこ	白ごはん 油 パンこ ごま	たまごなしマヨネーズ てんぷらこ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん	はくさい なめこ ねぎ			615 Kcal 25 g 22 g
2	金	すしごはん	ちらし寿司の恵方巻き めった汁 手巻きのり 	牛乳 うすあげ たまご のり	ぶた肉 みそ	すしごはん さとう 油 さつまいも		にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう	たまねぎ ねぎ だいこん			601 Kcal 20 g 15 g 節分献立
5	月	麦ごはん (減量)	あんかけチャーハン シューマイ	牛乳 ロースハム ぶた肉 あさり	うずらたまご シューマイ	麦ごはん 油 ごま油 かたくりこ		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい			632 Kcal 25 g 21 g
6	火	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ 煮豆 鶏野菜汁	牛乳 ちくわ あおのりこ とり肉	もめんどうふ みそ	白ごはん てんぷらこ ごま油 さとう	金時豆 マロニー	にんじん えのきたけ はくさい にんにく	ねぎ			629 Kcal 26 g 17 g
7	水	白ごはん	鯖のソース煮 もやしのゴマネーズサラダ あったか汁	牛乳 さば ベーコン		白ごはん さとう ごま じゃがいも	たまごなしマヨネーズ ごま油	しょうが にんじん ホールコーン しょうが	きゅうり たまねぎ はくさい にんにく	もやし ねぎ		654 Kcal 23 g 27 g
8	木	白ごはん	ケンザッキーチキン りんごサラダ 大根のクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン		白ごはん こめこ かたくりこ 油 生クリーム	さとう じゃがいも バター 生クリーム	しょうが はくさい きゅうり りんご	たまねぎ にんじん にんにく だいこん			669 Kcal 22 g 28 g
9	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉		麦ごはん じゃがいも こむぎ バター	カレールーウ ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	パイナップル みかん缶			696 Kcal 18 g 19 g
12	月	振替休日										
13	火	白ごはん (減量)	メンチカツ 青菜のチーズおかか和え あんかけうどん	牛乳 とり肉 うすあげ チーズ	メンチカツ かつおがし かまぼこ	白ごはん パンこ うどん 油	さとう かたくりこ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	干しいたけ ねぎ			644 Kcal 26 g 19 g めぐみん給食
14	水	白ごはん	大豆としらすの揚げ煮 みそおでん	牛乳 だいず こんぶ ちくわ	あつあげ ちりめんじゃこ うずらたまご	白ごはん かたくりこ 油 さとう	さといも	にんじん だいこん こんにゃく				624 Kcal 24 g 23 g
15	木	白ごはん	マカロニグラタン ポトフ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー		白ごはん 油 こめこ 生クリーム	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	ブロッコリー			629 Kcal 21 g 21 g
16	金	白ごはん (減量)	はるまき ナムル 辛みそラーメン	牛乳 はるまき みそ ぶた肉	ロースハム	白ごはん さとう ごま ラーメン	油 ごま油	もやし にんじん きゅうり しょうが	にんにく はくさい コーン ねぎ			668 Kcal 20 g 25 g
19	月	ナン	バターチキンカレー フルーツラッシー	牛乳 ヨーグルト とり肉		ナン 油 さとう カレールウ	じゃがいも 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト パイナップル みかん缶			603 Kcal 23 g 21 g
20	火	バター ライス	マリオオムライス スタークラムチャウダー ケチャップ小袋	牛乳 とり肉 たまご あさり	ベーコン	バターライス 油 さとう こめこ	バター 生クリーム じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト ピーマン	コーン ブロッコリー			655 Kcal 25 g 22 g
21	水	白ごはん	とりにくのオーロラソース ブロッコリーのサラダ ミルファンティー	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	こなチーズ	白ごはん パンこ 油 さとう	生クリーム オリーブ油 じゃがいも かたくりこ	トマト ブロッコリー にんじん ホールコーン	たまねぎ にんにく セロリ			630 Kcal 26 g 22 g
22	木	白ごはん	すてきな天むす 大根のびり辛和え 豚汁 手巻きのり 	牛乳 みそ のり ぶた肉	うすあげ えび天ぷら	白ごはん 油 ごま油 さとう	かたくりこ じゃがいも	きゅうり だいこん にんにく しょうが	ごぼう にんじん たまねぎ つきこんにゃく	ねぎ		615 Kcal 23 g 22 g おはなし給食
23	金	天皇誕生日										
26	月	白ごはん	豚肉と野菜の黒酢あん さつまいも 	牛乳 ぶた肉 とり肉 うすあげ	みそ	白ごはん 油 こくとう かたくりこ	さつまいも	しょうが にんにく たけのこみず 干しいたけ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン こんにゃく	にんじん ごぼう ねぎ		624 Kcal 27 g 23 g 旅する給食
27	火	白ごはん	ホキの石垣フライ ハムとキャベツのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ホキ みそ わかめ	ロースハム きぬどうふ	白ごはん 油 パンこ ごま	てんぷらこ たまごなしマヨネーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ			617 Kcal 26 g 22 g
28	水	白ごはん	手作りハンバーグ にんじんグラッセ ABCスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	ベーコン	白ごはん パンこ さとう 油	マカロニ	たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ	はくさい			622 Kcal 25 g 21 g
29	木	わかめ ごはん	くるまふのごまからめ 白菜のみそ汁	牛乳 わかめ あつあげ みそ	あおのりこ	白ごはん くるまが こめこ 油	かたくりこ じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ				621 Kcal 21 g 20 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、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 2月平均 2.3g

