

日付 曜日	献立名		主な働きと材料名			栄養価	
			体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	エネルギー	
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質
1 (木)			ぎゅうにゅう		こめ	649	
			はたはたのからあげ	はたはた	こめあぶら でんぷん		
			はくさい 白菜とツナのサラダ	ツナ	★はくさい きゅうり レモンかじゅう		マヨネーズ さとう
2 (金)			はくさい さつま汁	ぶたにく	★だいこん にんじん ★ねぎ	さといも	579
			ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ		
			きぼ 切り干し大根とじゃがいもの煮物	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	じゃがいも さとう こめあぶら	
5 (月)			ちくわ		★ほうれんそう もやし	ごまあぶら いりごま	19.3
			まーぼーだいこん マーボー大根	ぶたミンチ	★だいこん たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく にんにく ほししいたけ にんじん	ごまあぶら さとう	
			ふみあ じゃこのカレー風味揚げ	たづくり あおりの		こむぎこ こめあぶら	
6 (火)			ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ	ロールパン さとう こめあぶら	575	
			はくさい 白菜のそぼろ汁	とりミンチ	★はくさい にんじん ★ねぎ しょうが		でんぷん
			ココアパン				こがたパン さとう こめあぶら
7 (水)			ぎゅうにゅう		こめ	618	
			だいこん 大根と豚肉の煮つけ	ぶたにく	★だいこん にんじん こんにやく グリンピース にんにく しょうが		ごまあぶら さとう
			だいず 大豆の磯煮	だいず ひじき			さとう
8 (木)			ぎゅうにゅう ぶたにく	しめじ たまねぎ たけのこ にんじん	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	598	
			あ きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご			こむぎこ こめあぶら
			こんさい 根菜のみそ汁	あぶらあげ	★だいこん にんじん ごぼう ★ねぎ		さといも
9 (金)			ぎゅうにゅう		こめ	589	
			かんとうに 関東煮	さつまあげ ちくわ とりにく あつあげ	★だいこん にんじん こんにやく		じゃがいも さとう こめあぶら
			はくさい 白菜のゆかりあえ	しらすぼし	★はくさい ゆかり		
12 (月)			ぎゅうにゅう		こめ	700	
			こほくあ かしわの琥珀揚げ	とりにく	しょうが		こめあぶら でんぷん
			タイプーエン	いか えび ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ★ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが		ごまあぶら はるさめ
13 (火)			ぎゅうにゅう		こめ	673	
			ふゆやさ 冬野菜のクリーム煮	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん ★こまつな		じゃがいも パター こめあぶら こむぎこ
			コールスローサラダ	ハム	キャベツ		マヨネーズ こめあぶら
14 (水)			ぎゅうにゅう		こめ	674	
			にざかな 煮魚(鯖)	さば	しょうが		さとう
			しょうごいんだいこん 聖護院大根とおあげの炊いたん	あぶらあげ	しょうごいんだいこん		
15 (木)			ぎゅうにゅう		こめ	648	
			にく 肉みそ丼の具	ぶたミンチ	きりぼしだいこん にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ		こめあぶら いりごま さとう でんぷん
			ちゅうか 中華コーンスープ	たまご さわら	たまねぎ ほうれんそう コーン		ごまあぶら でんぷん
16 (金)			ぎゅうにゅう		こめ	735	
			さかな 魚フライカクテルソースかけ	さわら たまご			こむぎこ こめあぶら パンこ さとう
			ちゅうか 中華もやし		もやし		ごまあぶら いりごま
19 (月)			ぎゅうにゅう		こめ おぎ	706	
			だいこん 大根サラダ	ハム	★だいこん キャベツ		じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら
			にく チキンカレー	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー		マヨネーズ
20 (火)			ぎゅうにゅう		こめ	620	
			フライドチキン	とりにく	にんにく		こむぎこ でんぷん こめあぶら
			やさい 野菜いっぱいスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ★こまつな		
21 (水)			ぎゅうにゅう		こめ	639	
			さわら さわらの幽庵焼き	さわら	ゆずかじゅう		
			れんこん れんこんサラダ	ツナ	れんこん きゅうり にんじん		マヨネーズ
21 (水)			あぶらあげ			25.6	
			かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ		

※★は地元産野菜が納入される予定です。また、食材は天候等により、変更となる場合があります。