

日・曜	献立名	材料名 (変わることがあります)				栄養量			
		おもに体をつくるものになる (赤)	おもにエネルギーのものになる (黄)	おもに体の調子を整えるものになる (緑)	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム		
2月	ごはん 手羽元のさっぱり煮 中華スープ	牛乳	荳わかめ、さつまあげ	ごはん/砂糖、ごま、ごま油、油	人参、ごぼう、いんげん、こんにやく	みりん、醤油、酒	602	25.6	
			手羽元	砂糖	生姜、にんにく	酢、しょうゆ、酒、みりん			
			豚肉	油	玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜、きくらげ	中華味、塩、酒			
3火	ごはん 鶏肉のからあげ ワンタンスープ	牛乳	さつま揚げ、大豆、ひじき	米/砂糖、油、ごま	玉ねぎ、こんにやく、人参、枝豆	薄口醤油、みりん、醤油、酒	642	24.6	
			鶏肉	でんぷん、小麦粉、油	ガーリックパウダー	塩、こしょう、酒			
			鶏豚湯	ワンタン	玉葱、人参、もやし、青梗菜、きくらげ	酒、中華味、醤油			
4水	ミルクパン シェパーズパイ レンズ豆と野菜のスープ	牛乳		ミルクパン	ブロッコリー		594	26.3	
			豚ひき肉、牛乳、チーズ	じゃがいも、小麦粉、油	玉ねぎ、人参、パセリ	ケチャップ、赤ワイン、ブイオン、塩、こしょう			
			レンズ豆		キャベツ、玉ねぎ、人参、ホールトマト、にんにく	ブイオン、醤油			
5木	ごはん さばのカレー煮 味噌汁	牛乳		ごはん/ごま	ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん	671	25.1	
			さば	砂糖		醤油、酒、みりん、カレー粉			
			油あげ、煮干し、味噌	さつま芋	玉葱、大根、人参、ごぼう、しめじ、ねぎ				
6金	ミルクパン ペスカトーレスパゲティ 大根サラダ	牛乳		ミルクパン	玉葱、しめじ、ピーマン	ケチャップ、ブイオン、赤ワイン	625	26.2	
			ベーコン、いか、えび	スパゲティ麺、オリーブ油	トマト缶、トマトピューレ、にんにく	酒、塩、こしょう			
			ツナ		大根、胡瓜、人参	棒々鶏ドレッシング、薄口醤油			
9月	<b>スポーツの日</b>								
10火	菜めし 具うどん 即席漬け	牛乳		ごはん	青菜しらす		552	21.0	
			鶏肉、かまぼこ、だし昆布、削り節	うどんめん	人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸	薄口醤油、醤油、酒、塩			
			塩昆布	ごま	キャベツ、胡瓜、人参	薄口醤油			
11水	ピタパン チリコンカン コールスローサラダ	牛乳		ピタパン	玉ねぎ、人参、セロリ、枝豆	ケチャップ、赤ワイン、ブイオン、ソース	546	27.0	
			豚ひき肉、大豆	油	トマトピューレ	塩、こしょう、チリソース、ナツメグ			
			ロースハム		キャベツ、胡瓜、人参	コールスロードレッシング、薄口醤油			
12木	ごはん 豚丼 にらたまスープ	牛乳		ごはん	きゃべつ、あかピーマン		640	26.0	
			豚肉	油、砂糖	玉ねぎ、ごぼう	酒、醤油、薄口醤油			
			卵、油あげ、削り節	でんぷん	玉ねぎ、人参、にら、小松菜	薄口醤油、酒、塩			
13金	食パン 鶏肉のワイン煮 野菜スープ	牛乳		食パン/じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)	人参、きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう	546	25.5	
			鶏もも肉	砂糖		ケチャップ、赤ワイン、醤油			
			ガラスープ		キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	ブイオン、白ワイン、塩、こしょう、薄口醤油			
16月	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル	牛乳	赤味噌、米味噌	麦ごはん	人参、白ねぎ、玉葱、にんにく	酒、醤油、オスターソース	583	24.3	
			豆腐、豚ひき肉	でんぷん、砂糖、油	たけのこ、干しいたけ、生姜	中華味、トウバンジャン			
				砂糖、ごま、ごま油	もやし、にら、人参	醤油、酢			
17火	ごはん さんまのゆずみそ煮 味噌汁	牛乳	ロースハム、かつお節、昆布	ごはん/油、砂糖	キャベツ、きゅうり、トマト、人参、ホールコーン	りんご酢、薄口醤油、塩	644	27.2	
			さんまのゆずみそ煮						
			厚揚げ、わかめ、味噌、煮干し		玉葱、えのき、ねぎ				
18水	ミルクパン オムレツ トマトクリームスープ	牛乳		ミルクパン/油	ほうれん草、しめじ、人参	塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー	637	26.6	
			卵、ツナ	じゃがいも、砂糖	たまねぎ、パセリ	塩、こしょう/ケチャップ、ウスターソース			
			ベーコン、牛乳、ホワイトソース、生クリーム	油、マカロニ	玉葱、ブロッコリー、人参、トマトジュース	ブイオン、白ワイン、塩、こしょう			
19木	ごはん うま煮 ほうれん草のおかか和え	牛乳		ごはん			571	22.6	
			鶏肉、生あげ	じゃが芋、油、砂糖	人参、こんにやく、玉ねぎ、いんげん、干し椎茸	醤油、薄口醤油、酒、みりん			
			かつお節		ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん			
20金	<b>文化発表会 (弁当の日)</b>								
23月	五目栗ごはん 切り干し大根の酢の物 味噌汁	牛乳	鶏肉、油揚げ	むき栗、油、砂糖	人参、ごぼう、干し椎茸、枝豆	薄口醤油、酒、みりん、醤油	572	20.3	
				砂糖、ごま、ごま油	切干大根、きゅうり、人参	りんご酢、薄口醤油			
			わかめ、味噌、煮干し	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、ねぎ				
24火	ごはん さばの塩焼き かき玉汁	牛乳	大豆、さつまあげ	ごはん/油、砂糖	ごぼう、人参、いんげん、干し椎茸、こんにやく	醤油、薄口醤油、酒、みりん	616	25.1	
			さば			塩、酒			
			卵、だし昆布、削り節	でんぷん	人参、小松菜、玉葱、えのき	薄口醤油、酒			
25水	ミルクパン 長崎ちゃんぽん フルーツ杏仁	牛乳	かまぼこ、鶏豚湯	ミルクパン	人参、きゃべつ、玉ねぎ	醤油、薄口醤油、酒	625	23.6	
			豚肉、牛乳	ちゃんぽんめん、油	もやし、ねぎ、きくらげ、ホールコーン	塩、こしょう、中華味			
			杏仁豆腐	グラニュー糖	みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ	塩			
26木	ごはん 森のきのこカレー マカロニサラダ	牛乳		ごはん	柿/玉葱、人参、エリンギ、えのき、しめじ	ケチャップ、ソース、塩、こしょう	683	22	
			豚肉	油、じゃがいも	マッシュルーム、りんごピューレ、にんにく	カレールー、赤ワイン、ブイオン			
			ロースハム	マカロニ、マヨネーズ(卵なし)	きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン	塩、こしょう			
27金	食パン 南瓜のシチュー ツナサラダ	牛乳	鶏肉、牛乳、	食パン/ジャム	玉葱、人参、南瓜、いんげんピューレ		602	23.4	
			生クリーム、バター	小麦粉、油	ほうれん草、しめじ	塩、こしょう、ブイオン、白ワイン			
			ツナ		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	和風ドレッシング、薄口醤油			
ふれあ い	30月	ゆかりごはん ターロ一麺 中華サラダ	牛乳	しらす干し	ごはん	ゆかり	591	24.4	
				豚肉、卵、鶏豚湯	ちゃんぽん麺、でん粉、油、ごま油	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ねぎ、きくらげ			中華味、薄口醤油、酒、塩、こしょう
				ささみ		もやし、きゅうり、人参			棒々鶏ドレッシング
31日	ごはん		ごはん	玉葱、人参、たけのこ缶、もやし					

ラン 火	プルコギ わかめスープ	牛乳	豚肉、赤味噌	ごま、ごま油、油、砂糖	にら、しめじ、生姜、にんにく	醤油、みりん、豆板醤、酒	543	24.0
			わかめ、錦糸卵		えのき、人参、玉葱、干し椎茸	中華味、醤油、酒		