

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				栄 養 価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもとに なる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
1 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		622 24.0 14.9 354
	筑前煮	鶏肉	しょうが こんにゃく にんじん きぬさや れんこん ごぼう	さといも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	いりこミックス	いりこ 大豆		アーモンド ごま 砂糖	しょうゆ みりん	
	すまし汁	豆腐	たまねぎ にんじん ほうれん草	麩	酒 しょうゆ 出し昆布 かつお節	
2 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		672 24.2 22.5 265
	豚肉のみかんジュース煮	豚肉	たまねぎ にんにく みかん	油	みかんジャム しょうゆ ケチャップ	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	マカロニ	鶏がら	
3 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		681 27.7 21.6 354
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	おかか和え	かつお節	もやし キャベツ ほうれん草	砂糖	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	油 じゃがいも	酒 煮干し	
	節分豆	大豆		砂糖		
4 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		丸割りコッペパン	チキンブイヨン デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ ウスターソース	620 22.2 24.4 427
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	油 でん粉 砂糖		
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	コーンチャウダー	ウインナー 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも 油	ポタージュベース 鶏がら	
	チョコプリン			砂糖 粉あめ	ココア カカオマス	
7 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		787 24.6 29.2 301
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤だしみそ	にんじん たまねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく	油 ごま油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン チキンブイヨン	
	春巻き	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	油 ごま油 砂糖 小麦粉 春雨 水あめ でん粉	しょうゆ オイスターソース XOジャン	
	野菜のナムル		もやし きゅうり はくさい にんじん		ドレッシング韓国ナムル	
8 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		592 22.8 18.6 276
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			酒 香草焼きシーズニング	
	野菜ソテー	豚肉	もやし たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	油		
	大根のスープ	ベーコン	だいこん にんじん しめじ ほうれん草	油	しょうゆ 鶏がら	
9 (水)	もち麦入りご飯 牛乳	牛乳		米 もち麦	赤ワイン カレー粉 カレールー ケチャップ デミグラスソース チャツネ ウスターソース しょうゆ	821 21.4 36.0 369
	ビーフカレー	牛肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	じゃがいも 油		
	オムレツ	卵 鶏肉	たまねぎ トマト	油 でん粉	ケチャップ	
	海そうサラダ	わかめ くきわかめ 昆布 ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり にんじん		青じそドレッシング	
10 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		642 24.8 18.2 343
	あじゴマフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でん粉 ごま油 ごま油		
	ひじきの炒め煮	ひじき 角天 大豆	にんじん しいたけ えだまめ	油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		煮干し	
14 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		633 24.6 17.3 314
	そばろ丼の具	鶏肉	しょうが えだまめ	砂糖 油	酒 しょうゆ	
	磯香和え	のり	ほうれん草 キャベツ はくさい にんじん	砂糖	しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	さつまいも	煮干し	
15 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		634 23.6 17.7 256
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	油 砂糖	ケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ 赤ワイン プチドリッブ	
	マカロニサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
	野菜スープ	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく	じゃがいも 油	鶏がら	
16 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		719 30.7 24.1 334
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 水あめ でん粉	みりん	
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 にんじん 切干大根 キャベツ	ごま 砂糖	しょうゆ	
	みぞれ汁	鶏肉	はくさい にんじん しいたけ ねぎ だいこん しょうが	麩 油	しょうゆ 酒 出し昆布 かつお節	

調味料の塩こしょうは表示していません。

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもの なる食品（赤）	おもに体の調子を整えるものになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
17 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		707 25.9 20.6 302
	厚焼き卵	卵		でん粉 砂糖 油	しょうゆ 煮干しだし かつおぶしエキス	
	わかめの酢の物	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖	酢 しょうゆ	
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	こんにゃく にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
18 (金)	背割リコッペパン 牛乳	牛乳		背割リコッペパン		644 28.1 30.2 306
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト	じゃがいも 油 砂糖	赤ワイン ケチャップ しょうゆ ウスターソース チキンブイヨン ローレルパウダー	
	ボイルウインナー	豚肉		砂糖 水あめ		
	野菜サラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		野菜いっぱいドレッシング(香味たまねぎ)	
21 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		610 20.2 18.1 294
	鶏肉と根菜のつくね	鶏肉	たまねぎ れんこん ごぼう しょうが	さといも パン粉 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油	しょうゆ かつおぶしエキス	
	もやし中華和え		もやし きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ トウバンジャン	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	ベーコン 豆腐	たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが		しょうゆ 鶏がら	
22 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		580 23.0 13.9 275
	豚丼の具	豚肉	たまねぎ しょうが にんにく	油 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	三色ゆかり和え		キャベツ きゅうり にんじん		ゆかり しょうゆ	
	けんちん汁	豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	じゃがいも	酒 しょうゆ 煮干し	
24 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		678 21.8 23.6 263
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン	米粉 でん粉 油 砂糖	みりん しょうゆ	
	マセドアンサラダ		きゅうり にんじん パプリカ	じゃがいも	コールスロードレッシング	
	ほうれん草と卵のスープ	卵	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草	でん粉	しょうゆ 鶏がら	
25 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		609 25.5 18.0 316
	さばの塩焼き	さば			酒	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん こまつな しょうが とうもろこし	油 砂糖	しょうゆ 酒	
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ	はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ		煮干し	
28 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米	米	535 20.0 12.6 279
	蒸しシューマイ	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖 豚脂	しょうゆ チキンブイヨン ほたて貝エキス	
	切干大根のピリ辛炒め	豚肉	切干大根 エリンギ にんじん にら にんにく	油	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン がらスープ 酒	
	春雨スープ	鶏肉	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	緑豆春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	

調味料の塩こしょうは表示していません。