

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となる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(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・雑実類・油脂類		
1 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		693 20.5 19.0 291
	タイピーエン	豚肉 かまぼこ うずら卵	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	春雨 油	 酒 しょうゆ 鶏がら	
	野菜のナムル	ハム	もやし きゅうり にんじん にんにく	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 トウバンジャン	
	大学芋			さつまいも ごま 砂糖 水あめ 油	しょうゆ	
2 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		634 22.2 21.4 269
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉 チーズ	しょうが にんにく パセリ	パン粉 オリーブ油	白ワイン	
	ツナと大根のサラダ	ツナ	だいこん きゅうり にんじん		野菜いっぱいドレッシング	
	かぶのスープ	ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく	じゃがいも	鶏がら	
3 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		654 24.8 19.7 356
	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	
	磯香和え	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	砂糖	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	さといも	酒 煮干し	
	節分豆	 大豆		砂糖		
6 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		653 23.7 21.9 319
	そぼろ丼の具	鶏肉 大豆	えだまめ しょうが にんじん	砂糖 油	酒 しょうゆ	
	れんこんとひじきのサラダ	ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ノンエッグマヨネーズ		
	大根のみそ汁	油揚げ わかめ みそ	だいこん はくさい ねぎ		煮干し	
7 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		664 24.6 21.7 277
	鶏肉のアーモンドがらめ	鶏肉 みそ		でん粉 米粉 油 砂糖 アーモンド	酒 みりん	
	梅おかか和え	かつお節 	キャベツ もやし きゅうり にんじん	砂糖	しょうゆ ねり梅	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 	にんじん たまねぎ ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	
8 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		607 24.2 16.2 314
	あじのピザソース焼き	あじ チーズ	たまねぎ		ケチャップ ピザソース 白ワイン	
	イタリアンサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング		
	野菜スープ	ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく	じゃがいも	鶏がら	
9 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		621 23.4 15.5 347
	筑前煮	鶏肉	しょうが こんにやく にんじん ごぼう れんこん きぬさや しいたけ	さといも 砂糖 油	 酒 しょうゆ みりん	
	すまし汁	豆腐 イトヨリ	たまねぎ ねぎ	でん粉 砂糖 水あめ 油	みりん 酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	
	いりごみックス	いりこ 大豆		アーモンド ごま 砂糖	しょうゆ みりん	
10 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		669 27.1 21.1 323
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	スパゲティ オリーブ油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	豆と野菜のサラダ	ツナ	えだまめ キャベツ きゅうり 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆		野菜いっぱいドレッシング	
	チョコプリン			砂糖 粉あめ	ココアパウダー カカオマス	
13 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		600 23.4 16.1 290
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉	にんにく		酒 塩こうじ	
	切干大根の炒め煮	角天	切干大根 にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	沢煮椀	豚肉	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	
14 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		654 20.5 21.6 287
	あじナゲット 	あじ 大豆	たまねぎ	砂糖 小麦粉 でん粉 油	しょうゆ かつお節エキス ポークエキス	
	野菜の昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん		しょうゆ	
	さつまい	鶏肉 厚揚げ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	さつまいも	酒 煮干し	
15 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		635 25.4 16.0 272
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	大根サラダ	鶏肉	だいこん きゅうり にんじん		野菜いっぱいドレッシング	

ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 大豆	はくさい たまねぎ セロリー にんにく	にんじん パセリ	油 小麦粉 パン粉 砂糖	チキンブイヨン しょうゆ
---------	----------	------------------------	-------------	--------------	--------------

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となる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (緑)	おもにエネルギーになる食品 (黄)	
		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	
16 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	おでん	鶏肉 厚揚げ うずら卵 すけとうだら	だいこん にんじん こんにゃく かぼちゃ ほうれんそう	さといも 油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ 出し昆布 かつお節
	ごま酢和え		ごぼう きゅうり にんじん	ごま ねりごま 砂糖	しょうゆ 酢
	手作りふりかけ	かつお節 のり		ごま	しょうゆ みりん
17 (金)	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン	
	長崎皿うどん	豚肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ きぬさや しょうが	揚げチャーメン 油 でん粉	酒 しょうゆ チキンブイヨン
	海そうサラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	きゅうり にんじん とうもろこし		青じそドレッシング
20 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	えびフライ	えび 大豆		パン粉 小麦粉 油	
	れんこんのサラダ	ツナ	れんこん きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	青じそドレッシング
	肉団子のスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	麩 油 春雨	しょうゆ 鶏がら
21 (火)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	
	シシリアンライスの具	牛肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん
	サラダ		きゅうり キャベツ パプリカ にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
	大根のスープ	ベーコン	だいこん はくさい にんじん にんにく		チキンブイヨン しょうゆ
22 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	さばのおろしかけ	さば	しょうが だいこん	砂糖 米粉 でん粉 油	酒 しょうゆ みりん
	ごま和え		ほうれんそう はくさい もやし にんじん	ごま ねりごま 砂糖	しょうゆ
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ		煮干し
24 (金)	もち麦入りご飯 牛乳	牛乳		米 もち麦	
	ひよこ豆のカレー	鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ しめじ ひよこ豆 にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	カレールー チャツネ ケチャップ ウスターソース デミグラス ソース しょうゆ 赤ワイン
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ	イタリアンドレッシング	
	ココアワッフル	卵 粉乳		砂糖 ファットスプレッド 小麦粉 油 水あめ マーガリン でん粉	ココアパウダー
27 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	鮭の塩焼き	鮭			酒
	ひじきの炒め煮	ひじき 大豆 豚肉	にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん
	白菜のみそ汁	油揚げ わかめ みそ	はくさい ねぎ	じゃがいも	煮干し
28 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	ゆーりんちー 油淋鶏	鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 米粉 油 砂糖	酒 しょうゆ 酢
	中華風酢の物	ハム	きゅうり にんじん きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ
	ワンタンスープ	豚肉	はくさい にんじん しいたけ ねぎ	ワンタン	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。