

日 (曜)	献立名	献立材料名			調味料等	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なる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとなる食品(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		
1 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		611 25.4 18.0 390
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん	しょうゆ	
	きゅうりとたくあんのあえもの		だいこん きゅうり キャベツ	ごま 砂糖	しょうゆ 酢	
	豚汁 	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	酒 煮干し	
	節分豆	大豆				
2 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン とんかつソース	569 26.1 25.2 271
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	小麦粉 でんぷん 油 砂糖		
	スパゲティサラダ	鶏肉	きゅうり とうもろこし	スパゲティ でんぷん イタリアンドレッシング	野菜エキス チキンエキス	
	ポトフ	ウインナー	しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも	白ワイン しょうゆ 鶏がら	
5 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	赤ワイン ウスターソース チャツネ カレールー しょうゆ	592 20.2 17.8 283
	ポークカレー 	豚肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん グリンピース	じゃがいも 油		
	切干大根のサラダ	たら ほき	切干大根 きゅうり にんじん	砂糖 でんぷん 油	ゆずしょうゆドレッシング	
6 (火)	ご飯 牛乳 	牛乳		米		579 23.9 16.8 280
	厚焼き卵	卵		でんぷん 砂糖 油	しょうゆ カツオエキス 煮干し	
	春雨とひき肉の炒め物	鶏肉	しょうが にんにく チンゲン菜 にんじん	春雨 油 砂糖	酒 トウバンジャン しょうゆ	
	沢煮椀	豚肉	ごぼう にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	
7 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		597 23.8 16.1 298
	魚の南蛮漬け	赤魚	たまねぎ	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子	
	青梗菜のおひたし	かつお節	チンゲン菜 にんじん 切干大根	砂糖	しょうゆ	
	なめこのみそ汁	厚揚げ みそ	たまねぎ なめこ ねぎ		煮干し	
8 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		576 21.3 17.8 287
	中華丼の具	豚肉 いか うずら卵	キャベツ にんじん もやし ねぎ きくらげ しょうが	油 でんぷん	酒 しょうゆ 鶏がら	
	蒸しぎょうざ 	豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 ごま油 油 小麦粉 豚脂	しょうゆ ポークエキス 魚介エキス	
	白菜の中華あえ		はくさい	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ トウバンジャン	
9 (金)	わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ		米 砂糖		552 22.5 16.3 272
	鶏肉のソテー	鶏肉	にんにく		酒	
	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	スパゲティ オリーブ油	ケチャップ ウスターソース	
	五目スープ	豚肉	にんじん しめじ きくらげ もやし チンゲン菜		酒 しょうゆ 鶏がら	
13 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		684 23.4 27.3 279
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でんぷん 油	酒 	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け	レモン にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		
	みそ汁	油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	さつまいも	酒 煮干し	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		612 21.3 22.1 294
	シシリアンライスの具	牛肉	たまねぎ しょうが にんにく	ごま 砂糖	焼肉のたれ しょうゆ	
	サラダ 		キャベツ にんじん とうもろこし	マヨネーズ		
	豆腐と青梗菜のスープ	豆腐	きくらげ たまねぎ チンゲン菜		しょうゆ 鶏がら	
15 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		582 26.8 15.9 300
	魚のカレー焼き 	赤魚		砂糖	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	
	磯煮	豚肉 大豆 ひじき	こんにゃく にんじん えだまめ	油 砂糖	酒 しょうゆ みりん 煮干し	
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも でんぷん	しょうゆ みりん 煮干し	

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・種実類・油脂類		
16 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		630 26.5 17.0 280
	和風ハンバーグ	牛肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 油	しょうゆ ナツメグ 酒 みりん	
	ほうれん草とれんこんのサラダ	鶏肉	ほうれん草 れんこん	でんぷん	クリーミーごまドレッシング 野菜エキス チキンエキス	
	野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ にんにく	マカロニ じゃがいも	白ワイン しょうゆ 鶏がら	
19 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		693 19.7 25.2 261
	コロッケ	牛肉 大豆	たまねぎ 	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 水あめ でんぷん	しょうゆ ポークオイル	
	和風マカロニサラダ	たら ほき かつお節	キャベツ にんじん えだまめ		しょうゆ	
	カレースープ	厚揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも	カレールー しょうゆ ウスターソース 鶏がら	
20 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		566 22.4 17.2 319
	オムレツ	卵 	レモン	油 砂糖 でんぷん	クリームパウダー チキンパウダー	
	春菊と切干大根のあえもの		春菊 もやし 切干大根	ごま ごま油	しょうゆ	
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん しめじ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが ねぎ	ごま油 砂糖	しょうゆ 昆布エキス 唐辛子 酒 みりん カツオエキス 煮干し	
21 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		611 26.3 20.0 322
	魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でんぷん 油	酒	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく 小松菜 にんじん とうもろこし しょうが	油 砂糖	しょうゆ 酒	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	ごぼう しいたけ ねぎ		酒 しょうゆ みりん 煮干し	
22 (木)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦 	赤ワイン ハヤシルー デミグラスソース	669 20.0 25.0 274
	ハヤシライス	豚肉	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく トマト	油	ケチャップ しょうゆ ウスターソース	
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	レモン にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		
	お米のババロア	豆乳	みかん	水あめ 砂糖 米粉 油		
26 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		647 26.0 22.8 372
	さばゆずみそ煮 	さば みそ		砂糖 米粉	みりん ゆずペースト	
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 しめじ にんじん なら しょうが にんにく	油	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース	
	魚そうめんのすまし汁	イトヨリ 豆腐 かまぼこ わかめ	ねぎ	でんぷん 砂糖 水あめ 油	みりん 酒 しょうゆ 昆布 煮干し	
27 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		658 26.9 22.9 289
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉	しょうが	米粉 でんぷん 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 にんじん もやし	アーモンド 砂糖	しょうゆ	
	すりみのみそ汁	いわし たら 豆腐 わかめ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ	砂糖 油 でんぷん	酒 煮干し	
28 (水)	牛乳	牛乳				592 13.1 31.8 264
	救給カレー		トマト とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	米 油 じゃがいも 粉あめ	カレーパウダー	
	にら玉スープ	卵	にら たまねぎ きくらげ	でんぷん	しょうゆ 鶏がら	
29 (木)	ちらしずし 牛乳	牛乳	にんじん たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖	しょうゆ みりん 昆布エキス チキンエキス 煮干しエキス 酢	571 18.6 11.6 273
	菜の花のおひたし	鶏肉	キャベツ もやし 菜の花	砂糖 でんぷん	しょうゆ 野菜エキス チキンエキス	
	えび団子汁 	えび たら ほき 豆腐 わかめ 大豆	たまねぎ ねぎ	でんぷん 砂糖 豚脂	ほたてエキス しょうゆ 煮干し 昆布 酒	
	ひなあられ 	昆布 青のり	トマト ほうれん草 パプリカ	米 砂糖 でんぷん		

調味料の塩こしょうは表示していません。