

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1 (木)	ご飯 牛乳 魚の甘酢あんかけ 小松菜ソテー ナムル ごぼうのみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ ハム 厚揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ビーマン 筍 小松菜 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 ごま 油	トマト 醤油 酢 酒 醤油 煮干し(だし)	734	32.6	22.3	372
2 (金)	福豆ごはん 牛乳 いわし生姜煮 ビーナツ中華和え いとこ煮 つみれ汁	福豆 牛乳 いわし生姜煮 ささみ 野菜つみれ 鶏肉 油揚げ	キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ 玉ねぎ 干しシイタケ ねぎ	精白米 強化米 パタピー 油 砂糖 つぶしあん	醤油 酢 塩 かつお節(だし) 醤油 酒 かつお節(だし) 醤油 酒	807	34.1	22.6	519
5 (月)	ご飯 牛乳 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 豆腐 味噌 油揚げ	白菜 ねぎ ほうれん草 人参 生姜 大根 しめじ ねぎ	精白米 強化米 突きこんにゃく 油 砂糖 ごま 砂糖	みりん 醤油 酒 醤油 煮干し(だし)	805	41.2	26.7	495
6 (火)	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 和ドレサラダ れんこんのきんぴら 卵スープ 海苔	牛乳 鮭 角天 卵 海苔	キャベツ きゅうり れんこん 人参 小松菜 人参	精白米 強化米 薄力粉 コーン 油 バター ドレッシング 油 でん粉	塩 胡椒 醤油 酒 みりん コンソメ 醤油 胡椒	761	35.9	22.5	318
7 (水)	ご飯 牛乳 アジフライ 春巻き 人参しりしり ひじきの炒め煮 豆腐のお吸い物	牛乳 アジフライ 春巻き ツナ 角天 ひじき 豆腐	人参 いんげん 玉ねぎ 干しシイタケ	精白米 強化米 油 ごま 油 しらたき コーン ひ	醤油 みりん 酒 煮干し(だし) 醤油	848	28.4	30.9	350
8 (木)	ご飯 牛乳 枝豆バーグ 人参グラッセ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 豚肉 おから 卵 大豆 ウィンナー	玉ねぎ 枝豆 りんご にんにく 生姜 人参 大根 きゅうり 人参 白菜 人参	精白米 強化米 油 砂糖 バター ドレッシング コーン	醤油 みりん 酒 酢 塩 胡椒 コンソメ 醤油	842	30.5	31.3	323
9 (金)	ご飯 牛乳 鶏れんこんのオイスターがらめ キャベツの酢の物 チンゲン菜のスープ	牛乳 鶏肉 ハム わかめ つくね	れんこん 人参 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま 砂糖 でん粉	オイスターソース 醤油 酢 醤油 酢 鶏がら(だし) 醤油 胡椒	791	37.5	22.2	312
12 (月)	振替休日								
13 (火)	ご飯 牛乳 豚丼 大根とちくわ煮 スパゲティサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ いんげん 生姜 大根 生姜 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 こんにゃく 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ドレッシング コーン	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん	807	31.3	24.5	307
14 (水)	ご飯 牛乳 麻婆春雨 ナムル 中華スープ チョコプリン	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐	玉ねぎ ねぎ ビーマン にんにく 生姜 きくらげ ほうれん草 もやし 白菜 えのき 人参 生姜	精白米 強化米 春雨 砂糖 ごま 砂糖 油 チョコプリン	鶏がら(だし) 甜麺醬 豆板醬 醤油 醤油 酢 鶏がら(だし) 醤油 オイスターソース	836	26.9	23.9	406
15 (木)	ご飯 牛乳 赤魚の生姜煮 小松菜のごま和え 鶏肉のバターしょうゆ煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 鶏肉 厚揚げ 味噌 わかめ	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ いんげん 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま じゃが芋 バター 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節昆布(だし) 醤油 酒 煮干し(だし)	746	36.4	19.5	377
16 (金)	ご飯 牛乳 タンダーリーチキン スパソテー じゃこサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン しらす ウィンナー	にんにく 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく	精白米 強化米 砂糖 スパゲティ 油 ドレッシング チャーメン じゃが芋	ケチャップ 酒 コンソメ 塩 胡椒 コンソメ 醤油	787	29.7	26.0	314
19 (月)	ご飯 牛乳 魚のごま衣焼き 小松菜のソテー 卵の花炒り じゃが芋のみそ汁	牛乳 鯖 おから 角天 厚揚げ 味噌 わかめ	小松菜 人参 生姜 にんにく 人参 ねぎ 干しシイタケ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま 油 油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 醤油 みりん 煮干し(だし)	838	36.4	30.9	386
20 (火)	ご飯 牛乳 肉じゃが 甘酢あえ ほうれん草のみそ汁	牛乳 牛肉 豆腐 味噌 油揚げ	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 大根 人参 ほうれん草 えのき	精白米 強化米 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 油 砂糖 煮干し(だし)	かつお節昆布(だし) 醤油 酒 米酢 みりん 塩 胡椒 煮干し(だし)	829	32.0	25.7	358
21 (水)	ご飯 牛乳 きびなごフライ いんげんのごままぶし ひじき煮 豚汁	牛乳 きびなごフライ 角天 ひじき 厚揚げ 豚肉 味噌	人参 いんげん 大根 ごぼう 人参 生姜	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 蒟蒻 油 里芋	醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	737	25.9	23.3	439
22 (木)	ご飯 牛乳 マカロニグラタン コールスローサラダ 白菜スープ	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ ウィンナー	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ 人参 生姜	精白米 強化米 マカロニ 油 バター 薄力粉 マヨネーズ コーン 砂糖	塩 胡椒 米酢 コンソメ 醤油 胡椒	791	24.5	27.5	406
23 (金)	天皇誕生日								
26 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢がらめ 小松菜のごま和え オニオンスープ	牛乳 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ セロリー にんにく	なす れんこん 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ セロリー にんにく	精白米 強化米 油 でん粉 砂糖 砂糖 ごま 油	醤油 酒 みりん 酢 米酢 醤油 コンソメ 醤油	818	27.1	25.6	308
27 (火)	ふきご飯 チキンのたれ焼き ほうれん草のごま和え ふきの土佐煮 さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 角天 厚揚げ 味噌	れんこん 人参 ふき 生姜 にんにく ほうれん草 ふき ごぼう 人参	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 さつま芋	酒 醤油 みりん 醤油 みりん かつお節 みりん 醤油 酒 煮干し(だし)	848	34.9	28.1	398
28 (水)	ご飯 牛乳 豆カレー ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 ミックスビーンズ 豚肉 ハム ヨーグルト	れんこん 玉ねぎ 人参 きゅうり	精白米 強化米 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	カレールー ケチャップ ウスターソース 鶏がら(だし) 米酢 こしょう	867	26.4	28.4	292
29 (木)									

2月の平均

805 31.8 25.7 371

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など