

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 (緑色のグループ)		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				
		牛乳	豚肉	野菜	野菜	精白米	強化米	油	その他	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
2 (月)	ご飯 牛乳 カレーうどん コロッケ 海藻サラダ	牛乳	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ		精白米 強化米		うどん コロッケ 油	醤油 酢 塩	青じそドレッシング	843	27.5	25.8	330
3 (火)	ご飯 牛乳 節分豆 鰯の梅煮 白和え 豚汁	牛乳 節分豆	鰯の梅煮	豆腐 ひじき 味噌	人参 ほうれん草	精白米 強化米		ごま じゃが芋 油 こんにゃく	醤油 みりん	酒	877	34.3	30.4	508
4 (水)	ご飯 牛乳 酢豚 きゅうりとたくあんのごま和え 中華スープ	牛乳	豚肉	玉ねぎ ビーマン 人参	きゅうり たくあん	精白米 強化米		ごま油 砂糖 片栗粉	酢 醤油 クチャップ 塩 こしょう	醤油	873	23.3	35.6	311
5 (木)	ご飯 牛乳 豆乳鍋 蓮根のカレー炒め きびなごフライ	牛乳	豚肉 豆腐 豆乳	白菜 人参 大根 しめじ れんこん 人参 いんげん		精白米 強化米		すりごま 砂糖 油	醤油 みりん いりこだし	カレールウ 醤油 カレー粉 酒	841	32.9	24.2	542
6 (金)	ご飯 牛乳 オムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳	オムレツ	マッシュルーム		精白米 強化米			クチャップ デミグラスソース 赤ワイン みりん		829	24.5	32.8	411
9 (月)	わかめご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	わかめご飯の素 牛乳	鶏肉	生姜 にんにく 人参 いんげん		精白米 強化米		小麦粉 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖	塩 こしょう 醤油 酒	醤油 みりん	813	30.2	26.0	350
10 (火)	ご飯 牛乳 チャンポン かけ和え 切干大根の甘辛炒め	牛乳	豚肉 いか えび かまぼこ	キャベツ 人参 もやし きくらげ にんにく 生姜		精白米 強化米		チャンポン麺 油	醤油 塩 こしょう ガラスープ 白湯		836	32.3	19.1	370
11 (水)	建国記念日													
12 (木)	ご飯 牛乳 おでん煮 焼きししゃも 茎わかめのサラダ	牛乳	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ うすらの卵 ししゃも	大根 人参 いんげん		精白米 強化米		里芋 こんにゃく	みりん 醤油 みりん かつおだし 昆布だし		826	36.2	26.4	560
13 (金)	ご飯 牛乳 魚の黄金焼き 大根サラダ パンフキンスープ	牛乳	赤魚 スkimミルク	人参 大根 きゅうり		精白米 強化米		マヨネーズ	塩 こしょう 和風ドレッシング		897	30.5	33.9	319
16 (月)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 シューマイ 野菜のアーモンド和え	牛乳	豆腐 豚肉 みそ シューマイ	玉ねぎ だけのこ 人参 ねぎ 椎茸		精白米 強化米		油 砂糖 ごま油	中華味 酒 ラー油 豆板醤		902	34.2	28.3	390
17 (火)	ご飯 牛乳 魚の竜田揚げ 金平れんこん 大根のみそ汁	牛乳	赤魚	生姜 れんこん 人参 いんげん		精白米 強化米		小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	酒 みりん 塩 醤油	醤油 みりん	813	33.0	21.8	321
18 (水)	ご飯 牛乳 ミートスパゲティ パンフキンサラダ ビーンズスープ	牛乳	豚肉 牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン トマト		精白米 強化米		油 スパゲティ	塩 コンソメ クチャップ デミグ ラスソース ソース 赤ワイン		928	31.5	32.1	316
19 (木)	ご飯 牛乳 ずき焼き煮 だいごんのゆかりあえ 揚げたご焼き	牛乳	牛肉 豆腐	白菜 もやし ねぎ もやし えのき 大根 胡瓜 しそ		精白米 強化米		こんにゃく 砂糖 油	醤油 みりん		840	30.0	26.8	384
20 (金)	ご飯 牛乳 クリームシチュー 蓮根の棒棒鶏サラダ ふきと滝葉の含め煮	牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン		精白米 強化米		バター じゃが芋	シチューフレーク	棒棒鶏ドレッシング	812	26.4	26.5	470
23 (月)	天皇誕生日													
24 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳	鶏肉	レモン汁		精白米 強化米		片栗粉 油 砂糖	醤油 塩 酒	こしょう 酢	954	33.8	33.3	273
25 (水)	ご飯 牛乳 カレー 蓮根サラダ ケーキ	牛乳	豚肉	玉ねぎ 人参 りんご グリンピース にんにく		精白米 強化米		じゃが芋 油	カレールウ 醤油 クチャップ ソース	イタリアンドレッシング	910	29.4	29.7	296
26 (木)	卒業式 卒業おめでとう!! 祝													
27 (金)	ご飯 牛乳 キムチ鍋 甘酢和え いりごとアーモンドの佃煮	牛乳	豚肉 豆腐	白菜 大根 ねぎ キムチ にんにく しょうが		精白米 強化米			いりこだし 醤油 みりん		749	29.3	19.8	465
										2月の平均	855	30.5	27.8	389

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。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

※物資の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承ください。