



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (水)	ナポリタンスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ クレープ	豚肉 ミックスビーンズ 牛乳	たまねぎ にんにく ピーマン コーン	にんじん マッシュルーム キャベツ いちご	ソフト麺 砂糖 クレープ	サラダ油	746 36.1 301	
2 (木)	麦ごはん 牛乳 すきやき 甘酢和え	牛肉 豆腐 ちりめん 牛乳	にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ はくさい	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖	麦 じゃがいも やきふ すりごま	730 33.9 363	
3 (金)	《節分献立》 いわしの蒲焼き丼 牛乳 豚汁 節分豆	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 大豆 牛乳	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	麦 サラダ油 こんにゃく	777 37.4 345	
6 (月)	バターライスのホワイトソースかけ 牛乳 野菜サラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 ツナ	たまねぎ しめじ コーン ブロッコリー	にんじん グリーンピース 大根	米 サラダ油 バター	米粉 砂糖	796 31.9 365	
7 (火)	麦ごはん 牛乳 いりどり 酢の物 佃煮	鶏肉 昆布 わかめ ちりめん ひじき 牛乳	にんじん れんこん さやいんげん キャベツ	ごぼう だいこん きゅうり しそ	米 サラダ油 いりごま	麦 砂糖 こんにゃく	693 32.2 344	
8 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ ひじきの和え物 けんちん汁	さわら 赤みそ ひじき ちりめん 大豆 豆腐 牛乳	しょうが にんじん ねぎ	こまつな だいこん	米 砂糖 ごま油	麦 すりごま こんにゃく	707 35.4 379	
9 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 中華スープ	厚揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく ヤングコーン えのきたけ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	米 ごま油 でん粉	麦 砂糖	782 31.8 439	
10 (金)	シュガートースト 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ セロリ	にんじん トマト パセリ	食パン サラダ油 マカロニ バター	砂糖 じゃがいも	717 31.1 304	
13 (月)	麦ごはん 牛乳 キムチチゲ ナムル	豚肉 厚揚げ 中みそ 牛乳	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん	はくさい ねぎ キャベツ キムチ	米 ごま油	麦 マロニー 砂糖	721 35.5 381	
14 (火)	ビーフストロガノフ 牛乳 キャベツのサラダ ガトーショコラ	牛肉 牛乳	たまねぎ にんにく しめじ トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン	米 サラダ油 ガトーショコラ	麦 砂糖	765 32.7 377	
15 (水)	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふきいも みそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 牛乳	エリンギ しめじ にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 サラダ油 じゃがいも	麦 砂糖 でん粉	751 33.3 310	
16 (木)	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 野菜の和え物	鶏肉 卵 平天 厚揚げ 赤みそ 牛乳	にんじん さといも みずな キャベツ	だいこん しょうが れんこん	米 こんにゃく すりごま	麦 砂糖	751 35.7 400	
17 (金)	フィッシュバーガー 牛乳 コンソメスープ	ホキ ベーコン ミックスビーンズ チーズ 牛乳	キャベツ たまねぎ	にんじん はくさい	米粉パン 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	サラダ油 パン粉	742 36.0 321	
20 (月)	中華風大豆ごはん 牛乳 きくらげのスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ ブルーベリー	ほししいたけ コーン きくらげ	米 ごま油 ゼリー	麦 はるさめ	755 32.8 285	
21 (火)	麦ごはん 牛乳 吉野煮 おかか和え	鶏肉 厚揚げ ちくわ かつおげずり 牛乳	にんじん ごぼう しめじ はくさい さやいんげん	れんこん だいこん キャベツ こまつな	米 サラダ油 でん粉	麦 こんにゃく 砂糖	709 33.4 369	
22 (水)	麦ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ キャベツの酢の物 すまし汁	まぐろ 大豆 昆布 豆腐 かまぼこ 牛乳	しょうが にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖	麦 サラダ油 すりごま	748 37.2 332	
24 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 中華和え ぼんかん	豚肉 なんと ハム わかめ 牛乳	にんにく にんじん キャベツ もやし	しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ コーン ぼんかん	中華麺 ごま油	サラダ油 砂糖	772 37.1 331	
27 (月)	麦ごはん 牛乳 石狩鍋 わかめの和え物	鶏肉 豆腐 ちりめん 豆乳 わかめ 中みそ 牛乳	だいこん たまねぎ しめじ もやし ねぎ	にんじん キャベツ しゅんぎく きゅうり	米 こんにゃく	麦 砂糖	712 35.0 366	
28 (火)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ 豆乳バニラ大福	牛肉 卵 ベーコン 赤みそ 豆乳 牛乳	にんじん もやし なら にんにく にんじん	チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい	米 ごま油 バニラ大福	麦 砂糖	728 34.4 384	