

日付	献立名	食品の主なはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		その他
2月	ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ いそ煮 豆腐とじゃがいものみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○三温糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さわら ○若鶏肉むねぎざみ ○ひじき ○だいず ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○ごぼう ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○食塩 ○粉茶 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	841 36.9
6日(金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き にしきあえ わかめ汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	688 29.1
9日(月)	肉ごぼううどん 牛乳 からえびのから揚げ ひじき入り酢の物	○学校給食用うどん ○上白糖 ○油	○牛肉スライス ○牛乳 ○カラエビ冷凍(粉付き) ○しらす干し小 ○ひじき	○ごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○一味 ○酢	687 30
10日(火)	豆ごはん 牛乳 丸干し 切り干し大根のからしあえ 油揚げのみそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○うるめいわし(丸干し) ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○アラスカ ○切干しいごん ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○すて塩 ○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○酢 ○洋からし 粉 ○煮干し(だし) ○水	654 28.1
11日(水)	ミートサンド 牛乳 フライドポテト 野菜スープ ヨーグルト(鉄強化)	○胚芽パン ○サラダ油 ○冷凍フライドポテトナチュラル ○油	○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉 ○鶏レバー ○牛乳 ○ベーコン ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○青ヒーマン ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○赤ワイン ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○フスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	849 33.9
12日(木)	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ 美生かん	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉肩角切り ○白みそ ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○しょうが ○にんじん ○きくらげ ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○青ヒーマン ○チンゲンサイ ○しめじ ○りょくとうもやし ○美生かん	○しょうゆ ○酒 ○スープストック ○ケチャップ ○酢	745 25.2
13日(金)	ごはん 牛乳 若鶏の木の芽みそかけ 小松菜のあえ物 豆腐のすまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○白みそ ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○木の芽 ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○みりん ○酒 ○水 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	723 29.7
16日(月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げしゅうまい 中華の酢の物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉 ○赤みそ ○冷凍しゅうまい	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○乾しいたけ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○りょくとうもやし ○きゅうり ○きくらげ	○オイスターソース ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酢 ○洋からし 粉	831 31.5
17日(火)	シューシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○豚肉肩 ○細切り昆布 ○ひじき ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○もずく塩抜き ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○乾しいたけ ○さやいんげん 生 ○キャベツ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん ○食塩 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	655 28.1
18日(水)	パン 牛乳 ホキのカレー揚げ キャベツのソテー じゃがいも入り野菜スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○レタス ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	668 31.5
19日(木)	ハヤシライス 牛乳 寒天サラダ ネーブル	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○牛乳 ○サラダ用糸寒天 ○しらす干し小	○たまねぎ ○にんじん ○クリンピース 冷凍 ○きゅうり ○りょくとうもやし ○キャベツ ○ネーブル	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○フスターソース ○赤ワイン ○デミグラスソース ○水 ○しょうゆ ○酢	723 25.3
20日(金)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 干草あえ にらたま汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さば ○油揚げ ○豆腐 ○冷凍液卵	○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○トウバンジャン ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	743 35.2
23日(月)	肉みそあんかけめん 牛乳 中華サラダ 杏仁ムース	○ソフトめん ○サラダ油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○杏仁ムース	○牛肉ミンチ ○若鶏肉むねミンチ ○赤みそ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ ○ダイストマト ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげ	○ケチャップ ○しょうゆ ○テンメンジャン ○トウバンジャン ○水 ○酢	757 32.9
24日(火)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ じゃがいものきんぴら えのきたけのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○じゃがいも ○三温糖	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○肩のり粉 ○豚肉肩 ○油揚げ ○豆腐 ○赤みそ ○中みそ	○にんじん ○ごぼう ○さやいんげん 生 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	807 32.1
25日(水)	パン 牛乳 豚肉のマーマレードソースかけ グリーンアスパラガスのサラダ 手ぼう豆のミネストローネ	○コッペパン ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○冷凍手ぼう豆	○マーマレード ○にんにく ○キャベツ ○にんじん ○アスパラガス ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○ダイストマト ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○水 ○酢 ○チキンブイヨン ○ローリエ	756 33.5
26日(木)	ごはん 牛乳 いり豆腐 いわしのみりん干し はりはりあえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○しほり豆腐 ○冷凍液卵 ○いわしのみりん干し ○刻み昆布	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○花切りだいごん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○酒 ○酢	833 42.7
27日(金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 日向夏	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉肩 ○赤みそ ○豆腐	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○青ヒーマン ○白ねぎ ○きくらげ ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○ひゅうがなつ	○酒 ○テンメンジャン ○トウバンジャン ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	657 24.9
30日(月)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが いりこのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物	○アルファ化玄米 ○精白米 ○じゃがいも ○サラダ油 ○糸こんにやく ○上白糖 ○油	○牛乳 ○牛肉スライス ○いりこの空揚げ ○塩蔵わかめ	○にんじん ○たまねぎ ○さやいんげん 生 ○キャベツ ○きゅうり	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水 ○酢	765 29.3
31日(火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 きつねのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○こんにやく ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉むねぎざみ ○だいず ○豆腐 ○油揚げ ○塩蔵くわかめ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○にんじん ○ごぼう ○さやいんげん 生 ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	790 35



※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 2日・6日・10日・12日・13日・17日・24日・27日・30日・31日