



日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	〇	〇	◆麦ご飯	ビビンバ ◆県産にんじんの焼売 2個 ハンサンズー	豚肉 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま油 こめ油 春雨	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら ししいたけ にんにく にんじんしゅうまい きゅうり キャベツ	831	31.5
2	水	〇	〇	◆キャロット パン	白菜のスープ 手作りクラタン いかと玉子のソテー	フランクフルト 鶏肉 ベシャメルソース 牛乳 チーズ いか 炒り玉子	パン マカロニ バター こめ油 でん粉	はくさい ねぎ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン しめじ こまつな	819	34.6
4	金	〇	〇	◆骨太 おかかご飯	◆呉汁 ◆県産里芋コロッケ ◆県産のら棒菜入り煮びたし ミックスナッツ	おかかご飯の素 大豆 油揚げ 牛乳	米 米油 里芋コロッケ さとう ミックスナッツ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな ししいたけ のらぼうな はくさい	869	33.1
7 ★	月	〇	〇	◆ご飯 (彩のきずな)	◆彩花みそキムチスープ ◆県産にらまんじゅう 2個 チンジャオロースー	鶏肉 豆腐 豚肉 豆腐干絲 牛乳	米 米油 さとう でん粉 ごま油	チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ しょうが キムチ にらまんじゅう ヒーマン 赤ピーマン ししいたけ	791	36.1
8	火	〇	〇	◆はちみつ パン	◆県産人参のポタージュ ハンバーグ 洋風サラダ	牛乳 生クリーム ハンバーグ 大豆	パン 米油	にんじん たまねぎ パセリ ポタージュベース ブロッコリー キャベツ にんじん	878	33.0
9	水	〇	〇	◆麦ご飯	中華丼 ◆県産葱みそ餃子 海藻サラダ ◆県産ブルーベリークレープ	豚肉 いか なると うすら卵 海藻 牛乳	米 麦 米油 さとう ごま油 でん粉 クレープ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ 葱みそ餃子 キャベツ きゅうり	871	33.5
#	木	〇	〇	◆地粉うどん	◆県産えのき入りかき玉うどん ◆みそポテト 3個 ◆県産豚肉ときこの炒め物	卵 鶏肉 豚肉 牛乳	麵 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう 米油	にんじん ねぎ こまつな えのきだけ しめじ まいだけ ほうれんそう	847	33.2
#	金	〇	〇	◆黒米入り ご飯	◆小江戸カレー いかなゲット 2個 ◆県産こんにゃくのサラダ	鶏肉 脱脂粉乳 いかなゲット 牛乳	米 黒米 さつまいも カレール ウ 米油	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく やさしいこんにゃく キャベツ きゅうり	835	30.2
#	火	〇	〇	◆ご飯	◆県産豆腐のみそ汁 鯖ピリ辛焼き かぶのそぼろ煮	豆腐 わかめ 油揚げ 鯖ピリ辛漬け 鶏肉 牛乳	米 米油 さとう でん粉	にんじん ねぎ かぶ かぶの葉	814	33.6
#	水	〇	〇	◆ご飯	冬野菜のスープ 鶏肉のトマトソース 切干大根のソース炒め	豚肉 鶏肉のトマトソース かつお節 牛乳	米 里芋 米油	だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー 切干大根 もやし	760	31.6
#	木	〇	〇	◆中華麺	ジャージャー麺 チヂミ 杏仁豆腐	豚肉 牛乳	麵 米油 さとう でん粉 ごま油 チヂミ 杏仁豆腐	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく みかん バインアップル おうとう	887	34.6
#	金	〇	〇	◆さつま芋 ご飯	◆県産豚汁 ◆県産小松菜メンチ ひじきの煮物	豚肉 小松菜メンチ ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 もち米 米油 さつまいも ごま じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	825	30.1




19日は食育の日

#	月	〇	〇	◆ご飯 (彩のきずな)	葱ごまみそ汁 さんまもみじ煮 れんこんのサラダ	豆腐 さんまもみじ煮 牛乳	米 ごま	ねぎ ごぼう こまつな れんこん にんじん きゅうり だいこん	762	26.9
2 2 ★	火	〇	〇	ドイツ料理 ◆コッペパン スライス	スープマウルタッシュ風 カーリフルスト ポテトサラダ ヨーグルト	フランクフルト ヨーグルト 牛乳	パン ラビオリ 米油 さとう じゃがいも マヨネー ズ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり	832	30.6
#	木	〇	〇	◆地粉うどん	◆鴨葱うどん 豆腐ハンバーグ 五目金平	鴨肉 油揚げ 豆腐ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ 牛乳	麵 さとう 米油 こま ごま油	にんじん まいだけ ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく	769	35.2
#	金	〇	〇	コスタリカ料理 ◆バター ライス	ピカティリョ・テ・パパ 鮭キャベツカツ コーンサラダ	豚肉 大豆 鮭キャベツカツ 牛乳	こめ バター じゃがいも オリーブオイル 米油	パセリ にんじん たまねぎ ピーマン トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	891	26.4
#	月	〇	〇	◆食パン	さつま芋のシチュー ささみの香味焼き ほうれん草のソテー マーガリン	鶏肉 ベシャメルソース 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 コーヒーマルク	パン マーガリン さつまいも 米油 小麦粉 パン粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし パセリ	899	36.3
#	火	〇	〇	◆麦ご飯	◆県産豆腐の麻婆丼 野菜春巻 春雨の五目炒め	豆腐 豚肉 豆腐干絲 ハム 牛乳	米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油 春雨	にんじん ねぎ ししいたけ しょうが にんにく 野菜春巻 もやし にら たけのこ	905	33.5
#	水	〇	〇	スペイン料理 ◆パエリア	ミネストローネ スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ	えび いか ベーコン 大豆 オムレツ 牛乳	米 バター オリーブオイル マカロニ 米油	たまねぎ 赤ピーマン にんにく にんじん セロリー かぶ かぶの葉 パセリ トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	787	34.2

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

平均	835	33
----	-----	----

