



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質
1 金	ごはん	○		こめ		604 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		とりひきにく、レンズまめ、★なまあげ、かつお薄削り節	じゃがいも、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	25.6 g
	ジャコと冬野菜のサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら、さとう、すりごま	もやし、フロッキー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ	
	みかん				みかん	
4 月	コーヒー牛乳	○	★ミルクコーヒー			582 kcal
	フォカッチャ			ロイヤルフォカッチャ(卵乳なし)		27.5 g
	手作りハンバーグ		○ふたにく、レンズまめ	パンこ、さとう	たまねぎ、生マッシュルーム、★トマトケチャップ	
	ポテトジェノバソース			じゃがいも、オリーブ油	にんにく、パジル	
	かぶときのこのスープ		○ふたにく		セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、かぶ	
5 火	たこめし	○	たこ	こめ、もちごめ、ごま	ねぎ、しょうが、こまつな	592 kcal
	石狩汁		さけ、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	26.1 g
	お菓子な目玉焼き		こなかんでん、★ぎゅうにゅう、★カルビス		★ももかん(ハーフ)	
6 水	チキンカレーライス	○	とりにく	こめ、米粒麦、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、★バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、★トマトケチャップ、★ダイストマト	675 kcal
	ツナサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、コーン	19.6 g
	紅まどonna				★紅マドンナ	
7 木	ごはん	○		こめ、米粒麦		578 kcal
	スンドゥブチゲ		○ふたにく、★とうふ、みそ	こまあぶら、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、もやし、キムチ、ねぎ、にら	20.6 g
	野菜のナムル			こまあぶら、さとう	もやし、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが	
8 金	鶏ごぼうピラフ	○	とりにく	こめ、米粒麦	しょうが、ごぼう、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	645 kcal
	ほたてフライ		★ほたて	こむぎこ、パンこ、あぶら	★トマトケチャップ	28.0 g
	ほたて入りシエルマカロニスープ		★ほたて、とりにく	シエルマカロニ(卵・乳なし)	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、ほうれんそう	
11 月	茶飯	○		こめ、米粒麦		579 kcal
	肉みそおでん		こんぶ、いわしのつみれ、★ちくわ、★あげ、ポール、★さつま揚げ、かつお薄削り節、とりひきにく、レンズまめ、みそ	こんにゃく、じゃがいも、さとう、かたくりこ	にんじん、だいこん、しょうが	26.8 g
	海藻サラダ		カットわかめ	こんにゃく、あぶら、こまあぶら、さとう	もやし、キャベツ	
12 火	五目あんかけ焼きそば	○	○ふたにく、いか、★えび、★うすら卵(全卵)	ちゅうかめん(卵乳なし)、あぶら、こまあぶら、オイスターソース、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、もやし、チンゲン菜、ほししいたけ	618 kcal
	大根とわかめの中華サラダ		カットわかめ	あぶら、ごま油	だいこん、もやし、にんじん、えのきたけ	26.5 g
	もちもちさつまドーナツ		★ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス粉、しらたまこ、さつまいも、さとう、くろごま、あぶら		
13 水	田舎寿司	○	こんぶ、とりにく	こめ、さとう、ごま	ごぼう、ほししいたけ、れんこん、にんじん、かんぴょう、乾、えだまめ	544 kcal
	擬製豆腐		とりひきにく、★とうふ、★たまご	さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きやいんげん	25.3 g
	五目汁		とりにく、かつお薄削り節、こんぶ	こんにゃく	しょうが、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	
14 木	ごはん	○		こめ		596 kcal
	鯖の文化干し		さば文化干し			31.3 g
	油揚げと野菜の煮びたし		★あぶらあげ、おかか	すりごま	にんじん、こまつな、えのきたけ、はくさい	
15 金	きなこあげパン	○	★きなこ	★ミルクパン、あぶら、さとう、すりごま		675 kcal
	コールスローサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	22.4 g
	とり肉ときのこの豆乳シチュー		とりにく、★とうにゅう、★クリーム	じゃがいも、こむぎこ、★バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	
18 月	ゆかりごはん	○		こめ、米粒麦	ゆかり	592 kcal
	すき焼き煮		○ふたにく、★とうふ、かつお薄削り節	しらたき、くるまふ、さとう、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、えのきたけ、ほししいたけ、ねぎ	26.4 g
	野菜のこまあえ		みそ	こんにゃく、すりごま、さとう	もやし、はくさい、にんじん	
	みかん				みかん	
19 火	ツナのおろしスパゲティ	○	ツナ、きざみのり	スパゲティ、オリーブ油、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、こまつな	607 kcal
	ポテトとコーンのサラダ			じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	にんじん、きゅうり、コーン	21.4 g
	スノーボール			こむぎこ、コーンスターチ、粉糖、★バター		
20 水	ごはん	○		こめ		574 kcal
	鮭のごまみそだれ		さけ、みそ	さとう、すりごま	しょうが	29.0 g
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	ごまあぶら	キャベツ、もやし、にんじん	
	だまこ汁		とりにく、かつお薄削り節、こんぶ	だまこもち	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	
21 木	五目チャーハン	○	○ふたひきにく、○焼き豚	こめ、米粒麦、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、グリーンピース	557 kcal
	鶏団子のスープ		とりひきにく、レンズまめ	かたくりこ、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、もやし、こまつな	25.0 g
	黒糖大豆		★いりだいず	さとう、くろごとう、あぶら		
22 金	ジョア(プレーン)	○	★ジョア(プレーン)			
	コーンピラフ		とりにく	こめ、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン	
	鶏肉の照り焼き または		とり肉	さとう、かたくりこ	しょうが	
	サーモンのフライタルタルソース		さけ	こむぎこ、パンこ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう、すりごま	たまねぎ、パセリ	
	冬野菜のスープ		とりにく	じゃがいも	セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、かぶ(葉)	
	みかんシャーベット または			みかんシャーベット、		
ソーダシャーベット		ソーダシャーベット				

セレクト
給食