



| 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、くろごま、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