

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 <small>(エネルギー(kcal) たんぱく質(g))</small>		
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる			
2(月)	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ かんぺい	こめ あぶら はるさめ	むぎ でんぷん あぶら	さとう さとう ごま	とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん かんぺい	614 28.3
3(火)	せつぷんこんだて <small>ほらださんのびかびかごはん</small>			こめ でんぷん さといも くらざとう	あぶら さとう こんやく あぶら		いわし とうふ みそ いか かまぼこ いなご	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	619 27.7
4(水)	じばさんぶつ: アレッタ ツイストパン			手キンのフレークやき アレッタいりやさいスープ かいそうサラダ	ソイマヨネーズ じゃがいも ごま	パンこ あぶら さとう あぶら	とりにく ベーコン かいらい	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ アレッタ セロリー きゅうり だいこん コーン にんじん	603 29.1
5(木)	むぎごはん		えびたまどん こんぶときゅうりのあさづけ ぼんかん	こめ でんぷん	むぎ あぶら		たまご えび こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース きゅうり しょうが ぼんかん	577 29.7
6(金)	ターメリックライス		キーマカレー コーンサラダ ヨーグルト	こめ あぶら あぶら	じゃがいも さとう		とりにく ぶたにく ガルパンソ ヨーグルト	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	677 27.6
9(月)	じごなうどん		ごもくたまごとじらうどん ちくわのいそべあげ しおこんぶあえ	さとう こめこ あぶら	でんぷん でんぷん あぶら	ごま	たまご ぶたにく ちくわ あおのり こんぶ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	563 27.8
10(火)	6-4じどうさくせいこんだて はくはん			ぶたにくのしょうがやき みそしる ほうれんそうのおひたし	こめ さとう あぶら	あぶら あぶら でんぷん	ぶたにく わかめ みそ はながつお	だいこん たまねぎ ほうれんそう もやし	546 29.0
12(木)	きなこあげパン		ほくさいとくだんごのスープ こまつなとわかめのサラダ	コッペパン さとう	あぶら さとう	ごま	きなこ ミートボール とうふ わかめ	ほくさい ねぎ にんじん しめじ もやし しょうが こまつな きゅうり コーン	532 21.6
13(金)	ハレンタインこんだて ポテトピラフ			マーマレードチキン ハートマカロニスープ こめこのガトーショコラ	こめ むぎ あぶら	じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン	グリンピース にんにく にんにく セロリー たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ	643 25.0
16(月)	はくはん		ソイどん みそしる きんぴら	こめ さとう あぶら	あぶら こむぎこ ごま さとう		だいち ぶたにく あぶらあげ みそ あおさ	たまねぎ にんじん しゅんぎく たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん れんこん	604 26.8
17(火)	はくはん		ビーフストロガノフ はなやさいサラダ	こめ あぶら あぶら	むぎ こむぎこ さとう		だいち ぎゅうにく	セロリー にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	594 24.0
18(水)	6-1じどうさくせいこんだて さつまいもごはん			さけのみそに たまごスープ きゅうりともやしのナムル	こめ でんぷん あぶら	さつまいも さとう	さけ みそ たまご のり	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく	453 15.5
19(木)	こんぶごはん		ほたてフライ せんべいじる りんご	こめ こむぎこ あぶら	むぎ あぶら なんぶせんべい		こんぶ ほたて とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな りんご	643 23.3
20(金)	バターロールパン		チキンとニョッキのクリームに ツナサラダ デコボン	バターロールパン あぶら あぶら	こむぎこ ニョッキ さとう		とりにく とうにゅう まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ にんじん せとか	589 26.7
24(火)	ホットちゅうかめん		タンメン ぶたにくのもちごめむし くまわかめのチヨナムル	でんぷん もちごめ さとう	あぶら でんぷん あぶら	パンこ さとう ごま	ぶたにく ぶたにく とりにく くまわかめ	しょうが きくらげ にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しょうが しいたけ もやし こまつな えのきだけ にんにく	544 25.7
25(水)	はくはん		こまつなぶりかけ まだいのたつたあげ さわにわん	あぶら でんぷん でんぷん	あぶら あぶら しらたき		ちりめんじゃこ まだい ぶたにく なまあげ	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	506 21.1
26(木)	はくはん		アドボ ニラガ プト	こめ あぶら あぶら	さとう じゃがいも		とりにく ぶたにく プロセスチーズ	たまねぎ にんにく セロリー たまねぎ キャベツ さやいんげん	541 28.8
27(金)	むぎごはん		おぼろのこくやみソースかけ こんさいのごまキムチしる いよかん	こめ さとう こんやく	むぎ あぶら あぶら	ごま	さば ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん いよかん	610 31.3

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください
- ☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。



3日は、西区の原田さんのおいしい新米「コシヒカリ」を使います。

4日は、スープに「アレッタ」という「ブロッコリーとケール」を掛け合わせた野菜を使います。栄養満点！西区馬宮産の新鮮お野菜です。