



日 曜日	献立名			主な食品			エネルギー 総摂取量 (kJ)	
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える		
3 月	節分の献立			こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう		678	
	むぎごはん		いわしのかばやき	でんぷん あぶら さとう	いわし			
			とんじる きなこだいず	さといも あぶら こんにゃく くろざとう	ぶたにく とうふ いりだいず きなこ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	28.3	
4 火	むぎごはん		まーぼーどうふ	さとう あぶら でんぷん	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ にら たけのこ	625	
			はるさめサラダ ぼんかん	はるさめ あぶら さとう こま		もやし きゅうり キャベツ にんじん ぼんかん	25.2	
5 水	ツイストパン		オムレツ じゃがいものカレースープ ブロッコリーサラダ	ツイストパン (小麦・乳含む) じゃがいも あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	615 22.0	
6 木	旬の食材：わかさぎ			こめ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	れんこん にんじん	556	
	れんこん ごはん		わかさぎのたつたあげ いもだんごしる りんご	あぶら いもだんご あぶら	わかさぎのたつたあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ りんご	20.7	
			ソイどん こんにゃくサラダ わかめスープ	あぶら カレールウ (小麦・乳不使用) さとう こんにゃく あぶら さとう こま あぶら こま	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり コーン たまねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ	636 27.3	
7 金	むぎごはん		さばのかんこくやくみソースかけ ごまキムチしる りんご	こめ あぶら さとう あぶら こんにゃく あぶら こま	ぎゅうにゅう さば	ねぎ にんにく しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん キムチ りんご	614 26.2	
			じごな うどん	たまごとうどん ししゃもフライ しおこんぶあえ	しごなうどん さとう でんぷん あぶら あぶら こま	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ししゃもフライ (小麦含む) しおこんぶ	にんじん ねぎ しめじ きゅうり キャベツ かぶ	585 24.2
10 月	はくはん		ポテのミートソースあえ かいそうサラダ	しよパン (小麦・乳含む) じゃがいも あぶら 卵わり(乳・小麦不使用) あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリルピース きゅうり キャベツ コーン	636 22.2	
13 木	♥ バレンタイン献立 ♥			こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ コーン パセリ	663	
	ツナと コーンの ピラフ		とりにくのバーベキューソース ABCスープ チョコかけドーナツ	さとう マカロニ あぶら チョコかけドーナツ (小麦・乳・卵含む)	とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく アップルソース にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリー キャベツ	27.8	
			旬の食材：ほうれんそう			こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	
17 月	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに ほうれんそうのおひたし	さとう あぶら さとう	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しょうが ほうれんそう もやし にんじん	583 24.1	
18 火	いため ピーフン		はるまき ごもくスープ	ピーフン あぶら さとう あぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび はるまき (小麦含む)	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ こまつな	604	
			まめとシーフードのトマトに カラフルソテー りんご	じゃがいも あぶら さとう あぶら	いか えび あさり ひよこまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんじん こまつな コーン にんにく りんご	623 26.2	
20 木	もちげんまい ごはん		タラのごまみそかけ さわにわん	こめ もちげんまい あぶら でんぷん あぶら こま さとう でんぷん こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう たら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ みずな	592 24.8	
21 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 じゃがいも あぶら カレールウ (小麦・乳不使用) あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずミート	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 (缶) キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	641 24.2	
			フラワー ロール	しろはなまめシチュー ツナいりキャロットラペ せとが	フラワーロール (小麦含む) じゃがいも こむぎこ パター あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう しろはなまめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんじん せとが	636 23.9
			ちゅうかめん	タンメン レバーとポテのカレーどうふ くきわかめのサラダ	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも あぶら でんぷん さとう あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー	しょうが きくらげ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	606 23.9
27 木	青森県の料理			こめ あぶら	ぎゅうにゅう			
	はくはん		ほたてのがいやきどうふ まめといものかわりあげ りんご	さとう でんぷん さつまいも でんぷん あぶら さとう	たまご ほたて だいず	にんじん ねぎ たけのこ しめじ りんご	668 24.9	
			ゆかりごま ごはん	アジフライ ひじきのいりに とうふのみそしる	こめ こま あぶら あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう アジフライ (小麦含む) ひじき ぶたにく だいず とうふ わかめ	ゆかり れんこん にんじん しいたけ ねぎ こまつな しめじ にんじん	624 24.5

★ 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。