

令和6年2月分			献立名	食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
日	曜		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1	木	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	594	22.5	19.3
			カレーうどん	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	うどん あぶら カレー・ウ さとう			
			大根サラダ	ツナ	だいこん こまつな にんじん	たまねぎドレッシング			
2	金	牛乳	ごはん 節分豆	ぎゅうにゅう だいず		こめ	623	25.9	18.2
			イワシの梅煮 チンゲンサイの和え物	イワシのうめに	チンゲンサイ もやし にんじん	さとう ごまあぶら			
			大豆の寒揚げ	とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ				
5	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	627	23.7	20.0
			鶏肉のゆず風味 おひたし	とりにく	ゆず ほうれんそう はくさい にんじん	かたくりこ あぶら さとう			
			みそ汁	とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく				
6	火	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	651	27.1	20.3
			ミートグラタン	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし	マカロニ あぶら			
			野菜スープ	ハム	こまつな エリンギ にんじん	さつまいも			
7	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	620	23.5	17.6
			サバのソース煮 浅漬け	サバ しおこんぶ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
			すまし汁	とうふ	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ				
8	木	牛乳	和え三ツ橋揚げパン	ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう わさんぼんとう	599	24.3	19.7
			ウインナーのチリソース煮	ウインナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン エリンギ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ			
			イタリアンサラダ	ツナ	ほうれんそう もやし にんじん	イタリアンドレッシング			
9	金	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	619	25.5	18.1
			高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ	さとう			
			ゆかり和え		キャベツ だいこん にんじん あかしそ				
13	火	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	619	23.5	19.7
			鶏肉のクリームコーン煮	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし クリームコーン	バター マカロニ			
			野菜チップス		れんこん	さつまいも あぶら			
14	水	牛乳	キムタクごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく	キムチ たくあん いんげん にんじん	こめ ごまあぶら	609	18.3	16.1
			肉団子スープ	にくだんご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	はるぎめ			
			ふわっとショコラ			ふわっとショコラ			
15	木	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	630	21.2	21.4
			かぼちゃコロッケ ハムサラダ	ハム	かぼちゃコロッケ とうもろこし キャベツ	あぶら かんさつドレッシング			
			ミネストローネ	だいず	にんじん えだまめ エリンギ たまねぎ バセリ トマト	じゃがいも			
16	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	627	22.9	16.8
			サバのみぞれ煮	サバのみぞれに					
			たくあん和え		たくあん もやし にんじん	さとう			
19	月	牛乳	だまこ汁	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	だまこもち	605	23.9	17.3
			麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
			豆腐のうま煮	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが	あぶら さとう かたくりこ			
20	火	牛乳	きゅうりのおかか和え	かつおがし	きゅうり キャベツ にんじん	さとう	603	27.6	18.8
			コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム			
			ニギスフライ コーンサラダ	ニギスフライ ツナ	とうもろこし にんじん ブロッコリー	おろしやさいドレッシング あぶら			
21	水	牛乳	マガトーニスープ	とりにく だいず	たまねぎ はくさい にんじん		675	22.9	16.3
			ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
			タッカルビ	とりにく	しょうが にんにく キムチ にんじん キャベツ	さとう さつまいも トッポギ あぶら			
22	木	牛乳	千草和え		たまねぎ ねぎ いら	かたくりこ	592	25.2	20.5
			コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
			ほうれん草オムレツ 添え野菜	ほうれんそうオムレツ	ブロッコリー カリフラワー				
26	月	牛乳	シーフードチャウダー	いか かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	マカロニ バター こめこ	610	23.1	18.4
			枝豆ごはん	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ			
			ひじきの炒り煮	とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	さとう あぶら			
27	火	牛乳	すだち酢和え		だいこん きゅうり にんじん すだち	さとう	608	23.4	19.6
			小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
			焼きそば	ぶたにく いか かまぼこ おおのり	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	やきそばめん あぶら			
28	水	牛乳	もやしのナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら	620	21.7	18.2
			麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
			厚揚げの中巻風煮	あつあげ ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
29	木	牛乳	はりはり和え	しおこんぶ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま さとう	599	21.9	20.9
			黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう			
			ししゃもフリッター ブロッコリーサラダ	ししゃもフリッター	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	あぶら ちゅうかごまドレッシング			
			白玉スープ	とりにく	だいこん にんじん こまつな たまねぎ	しらたまだんご			

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。