



日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・たく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
1	木	麦ごはん 彩の国納豆		じゃがいもの肉みそソース ひじきのおかか和え	ぎゅうにゅう なつとう ふたにく ひじき かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	677	27.8
2	金	麦ごはん		節分(せつぶん)の献立 いわじのかは焼き かきたま汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう いわし わかめ たまご だいす きなこ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	669	28.0
5	月	麦ごはん		豆腐の中華煮 荳わかめのピリ辛和え	ぎゅうにゅう どうふ ふたにく いか くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	だけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	577	25.3
6	火	ソイ丼 (麦ごはん)		ゆかり和え さつま汁	ちゅうさんさかいりょう だいす ふたにく ベーコン とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにやく	にんじん しゅんぎく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	575	25.7
7	水	卵とじうどん (地粉うどん)		小いわしごまフライ 辛子和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ こいわし	じこなうどん さとう でんぶん あぶら パンこ こま	にんじん ながねぎ しめじ キャベツ もやし こまつな	587	25.4
8	木	れんこん ごはん		きせつのはべもの「れんこん」 さばの塩焼き みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ さば とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく さといも	にんじん ごぼう れんこん だいこん ながねぎ こまつな	604	28.0
9	金	子供パン		白花豆のシチュー 小松菜とじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ ちりめんじゃこ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな コーン きゅうり	649	25.5
13	火	麦ごはん		きせつのはべもの「大根」「白菜」「津之輝」 豚肉のおろし煮 白菜と油揚げのみそ汁 津之輝	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	こめ むぎ こめこ あぶら こんにやく さとう こま	しょうが だいこん こねぎ はくさい にんじん ながねぎ こまつな つのかがゆき	656	25.1
14	水	ココア 揚げパン		ポトフ きのこサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく ウィナー	パン あぶら ココア さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ こまつな しめじ エリンギ	619	23.8
15	木	ポークカレー ライス		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト コーン	624	20.2
16	金	あんかけラーメン (ホット中華めん)		春巻き 中華和え	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こま はるまきのかわ	たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが こまつな きゅうり	680	22.5
19	月	麦ごはん		秋田県の郷土料理 赤魚の西京焼き 塩昆布和え きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう あかうお とりにく	こめ むぎ あぶら しらたき きりたんぼ こま	ごぼう にんじん だいこん まいたけ ながねぎ こまつな きゅうり キャベツ	642	28.7
20	火	白いんげん豆の ピラフ		ししゃもフライ 野菜スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ハム ししゃも ベーコン	こめ あぶら バター パンこ キャベツ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ えのきたけ	614	22.0
21	水	麦ごはん		キムチと生揚げの炒め煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ こま	にんじん たまねぎ にら もやし きゅうり にんじん こまつな コーン	616	23.9
22	木	薫パン		きせつのはべもの「デコボン」 ポークビーンズ マカロニサラダ デコボン	ぎゅうにゅう だいす ふたにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ コーン デコボン	702	27.1
26	月	麦ごはん		マンダイと野菜の炒め物 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう マンダイ ふたにく わかめ	こめ むぎ こめこ あぶら さとう ワンタン	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ たけのこ コーン ながねぎ もやし	599	26.7
27	火	豚玉丼 (麦ごはん)		芋と豆のかりんとう なめたけ和え	ぎゅうにゅう たまご ふたにく だいす	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	661	24.0
28	水	あさりと大根の ごはん		モーカの立田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とうふ わかめ モーカ	こめ あぶら こま じゃがいも	にんじん だいこん さやいんげん ながねぎ こまつな しめじ	596	27.2
29	木	ツイストパン		ポテトのミートソース和え 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく かいそう	パン あぶら じゃがいも さとう こま	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん コーン	612	22.0
2月の給食目標		あとかたづ 後片付けをきちんとしよう			基準摂取栄養量 1人1日 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。			629	25.2

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。