

こんだては つごうにより へんこうになることがあります

にち 日	よう 曜	こん だ て の 献 立 名		おもな材料とからだの中でのほたらき							
				あか の な か ま 赤のなかま からだ をつくる	きいろ の な か ま 黄色のなかま エネルギーになる	あざ の な か ま 緑のなかま からだの調子を整える 体のなかま 緑黄色野菜	えいようか 栄養価				
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	しょくえん g	
3	月	麦ごはん せつぷんのこんだて	牛乳	いわしのかばやき 【リ】けんちん汁 ほうれん草のおかか和え/梅豆	とうふ かつおぶし だいす ぎゅうにゅう こんぶ いわし	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも こんにゃく あぶら ごま	にんじん ほうれんそう しょうが だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	647 822	26.5 33.7	21.6 27.4	1.8 2.3
4	火	【リ】ココア 揚げパン	牛乳	【リ】野菜ポトフ 【リ】チーズサラダ 【リ】デコボン	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら ココア	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぶ でこぼん	619 786	24.1 30.6	24.3 30.9	2.3 2.9
5	水	五目ごはん	牛乳	【リ】厚焼き玉子 【リ】なめこ汁 白菜のツナ和え	あぶらあげ とりにく あつゆきたまご とうふ みそ ツナ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん みつば しいたけ なめこ ねぎ だいこん きゅうり はくさい	616 782	26.0 33.0	21.8 27.7	2.5 3.2
6	木	ほうげんまい 雑芽玄米ご飯 ひじきの佃煮	牛乳	キャベツのピリ辛炒め 【リ】餃子(2こ) 【リ】卵と春雨スープ	ぶたにく とうやとうふ みそ たまご キョーザ しそひじき	こめ さとう はるさめ ごま あぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ にんにく キャベツ セロリ もやし はくさい	604 767	22.1 28.1	18.2 23.1	2.3 2.9
7	金	【リ】こめっこパン	牛乳	鶏肉のパン粉焼き 【リ】ピーンズサラダ 【リ】ほうれん草のポタージュ	とりにく いんげんまめ ひよこまめ だいす ぎゅうにゅう クリーム	パン パン粉	ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ	585 743	35.3 44.8	19.1 24.3	2.9 3.7
10	月	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳	ビビンバ(肉そぼろ・卵・ナムル) 【リ】豆腐とわかめの辛みスープ 【リ】みかん	ぶたにく きんしたまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ごま	ほうれんそう にんじん にら しょうが しいたけ たけのこ もやし しめじ ねぎ みかん	634 805	27.0 34.3	20.3 25.8	1.9 2.4
12	水	【リ】 ぶどうパン	牛乳	【リ】ハンバーグデミグラスソース 【リ】ABCスープ 【リ】チョコプリン	ハンバーグ ベーコン うすらたまご ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	パセリ にんじん しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ	633 804	25.7 32.6	24.8 31.5	2.3 2.9
13	木	【リ】ごはん	牛乳	【リ】さばの塩焼き おでん 【リ】ごぼうサラダ	ちくわ がんも さつまあげ うすらたまご さば ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さといも こんにゃく ごま	にんじん だいこん ごぼう とうもろこし きゅうり キャベツ	667 847	22.8 29.0	26.9 34.2	1.9 2.4
14	金	【リ】パーカーハウス	ショア	【リ】メンチカツ 【リ】野菜スープ 千切りキャベツ/【リ】薄見オレンジ	ぶたにく ショア メンチカツ	パン あぶら	にんじん こまつな キャベツ もやし きよオレソジ	593 753	21.9 27.8	19.1 24.3	2.3 2.9
17	月	麦ごはん	牛乳	【リ】マーボー豆腐 【リ】シューマイ(2こ) 【リ】海藻サラダ	ぶたにく とうふ シューマイ ツナ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	643 817	27.1 34.4	20.1 25.5	2.2 2.8
18	火	【リ】ソースカツ丼 (麦ごはん)	牛乳	【リ】ソースカツ(小2こ・中高3こ) 田舎汁 大根のゆかり和え	こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう カツ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	619 786	23.6 30.0	16.6 21.1	2.3 2.9
19	水	【リ】ラーメン (袋めん) まいつき19日にはしょくいくのひ	牛乳	【リ】みそラーメンスープ 卵のしょうゆ煮 【リ】中華サラダ	ぶたにく なたと みそ たまご ぎゅうにゅう	めん さとう はるさめ あぶら ごま	こまつな にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ きゅうり	594 754	24.5 31.1	16.4 20.8	3.4 4.3
20	木	麦ごはん	牛乳	【リ】すきやき キムチ和え 【リ】ぐんまの納豆	ぶたにく やきとうふ なっとう ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう あぶら	にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ しいたけ きゅうり もやし	604 767	30.2 38.4	18.0 22.9	1.9 2.4
21	金	【リ】ミニコッパ パン (やきそば)	牛乳	【リ】ソース焼きそば 【リ】きのこサラダ 【リ】ぼんかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン めん あぶら	あおピーマン にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほんかん えのき しめじ しいたけ	564 716	27.2 34.5	16.4 20.8	2.1 2.7
25	火	【リ】ごはん	牛乳	【リ】秋刀魚の生妻煮 【リ】豚汁 切り干し大根の煮物	さんまのしょうがに ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	656 833	27.8 35.3	20.7 26.3	2.4 3.0
26	水	【リ】ツイストパン	牛乳	【リ】クリームシチュー 【リ】海藻サラダ 【リ】バナナ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう クリーム かいそうミックス	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ バナナ	595 756	26.2 33.3	18.7 23.7	2.3 2.9
27	木	【リ】ごはん	牛乳	【リ】焼き肉 【リ】奥だくさん汁 チンゲン菜のポン酢和え	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく ごま あぶら	にんじん ちんげんさい にんにく しょうが たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	587 745	29.5 37.5	15.2 19.3	1.9 2.4
28	金	赤飯 ごま塩 ★高:そつぎょういらいこんだて	牛乳	【リ】白身魚 鱈辺フライ すまし汁	ホキフライ とうふ しおこんぶ あすき	こめ ごま あぶら デザート	なばな にんじん しいたけ たけのこ だいこん はくさい	701 890	25.9 32.9	21.4 27.2	2.7 3.4
								620	26.3	20.0	2.3
** こんげつのもくひょう ** 正しいマナーで食べましょう								787	33.4	25.4	2.9
2月は小学部のリクエスト献立を実施します。 【リ】=リクエストされた献立名を表しています。								650	28.5	21.5	2.0
								780	35.0	26.0	2.5

