

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2/1 (木)	2 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻き 枝豆サラダ 大根ときのこの味噌汁	814	32.2	いわし 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	枝豆 キャベツ 大根 ねぎ しめじ まいたけ	精白米 精麦 砂糖 水あめ	米サラダ油 ごま		
2 (木)	3 (金)	フルーツパン 牛乳 豆腐のカレーグラタン ごぼうサラダ チキンコンソメスープ お米のタルト	896	33.3	豆腐 豚肉 鶏肉 たん白加水分解物 ほっけ ベーコン 鶏卵 加糖卵黄	牛乳 脱脂粉乳 加糖練乳 糖乳 乳製品 チーズ 卵殻カルシウム	人参 トマト ほうれん草 かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン	ぶどう グランベリー パパイヤ パイン いちご ほうろ 白菜 マッシュルーム なす りんご セロリ ねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉 水あめ	ショートニング 米サラダ油 バター マーガリン		
3 (金)	6 (月)	◆◆◆節分献立◆◆◆ 手巻きごはん ツナマヨパック 牛乳 いかスティックフライ 野菜の梅肉和え すまし汁 節分豆	815	34.9	まぐろ いか 鶏肉 豆腐 大豆 そうだかつおの節	牛乳 のり	チンゲン菜 小松菜 人参	大根 梅肉 赤しそ ねぎ 玉ねぎ 生姜	精白米 精麦 砂糖 三温糖 でん粉 米粉	米白絞油 ごま 半固体状ドレッシング		
6 (月)	7 (火)	麦ごはん 牛乳 野菜かまぼこのバーベキューソースがけ 山吹和え 豚汁	801	31.0	たら さば 豚肉 植物性たん白 生揚げ そうだかつおの節 味噌 鶏卵	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく とうもろこし りんご もやし 枝豆 大根 ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 こんにゃく はちみつ でん粉	ごま油 菜種油		
7 (火)	8 (水)	味噌タンメン 牛乳 春巻き キムチ和え 型抜きレアチーズいちご	863	34.1	豚肉 味噌 春巻き たん白加水分解物 ポークエキス きびなご	牛乳 ひじき クリームチーズ 乳加工品 脱脂粉乳	人参 トマト チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 生姜 ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ いちご レモン	小麦粉 春雨	ごま キムチ風味の素 米白絞油 味噌ラーメンスープ		
8 (水)	9 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の含め煮 のっぺい汁	895	38.2	さば 片口いわし 味噌 豚肉 鶏肉 油揚げ 凍豆腐 そうだかつおの節	牛乳	人参	枝豆 れんこん しいたけ 白菜 切干大根	精白米 精麦 砂糖 里芋 水あめ でん粉 小麦粉 三温糖	米サラダ油		
9 (木)	10 (金)	◆◆◆バレンタインデー献立◆◆◆ 丸型ドッグパン 牛乳 キャベツメンチカツ 大根とツナのサラダ ミルファンティ チョコプリン	898	35.0	鶏肉 豚肉 まぐろ 大豆たん白 ほっけ ベーコン 鶏卵 たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 加糖練乳	人参 ぱせり トマト	大根 玉ねぎ りんご キャベツ 生姜	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも 水あめ	ショートニング 米白絞油 マヨネーズ ココア チョコレート		
10 (金)	13 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー高野豆腐 えびシューマイ パンサンスー	899	34.2	凍豆腐 豚肉 卵白粉 味噌 たら えび 鶏卵 植物性たん白	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 小麦粉 米粉 砂糖 春雨 はちみつ でん粉	米サラダ油 ごま油 菜種油		
13 (月)	14 (火)	麦ごはん 牛乳 紅鮭の塩焼き ごま和え 油麩と豚肉の味噌汁	801	39.6	紅鮭 豆腐 豚肉 味噌 そうだかつおの節	牛乳	小松菜 人 参	もやし 白菜	精白米 精麦 里芋 砂糖 油麩	ごま		
14 (火)	15 (水)	コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニのミートソース煮 グリーンサラダ いちごムース	833	30.2	豚肉	牛乳 カスタードパウダー 脱脂粉乳 乳製品	人参 ほうれん草 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ぶどう ブルーベリー いちご レモン	小麦粉 砂糖 マカロニ 水あめ	ショートニング 米サラダ油		
15 (水)	16 (木)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	826	31.7	大豆 豚肉 かつお節 いわし 豆腐 味噌	牛乳 チーズ わかめ のり	小松菜 人参 かぼちゃ トマト	白菜 大根 ねぎ もやし 玉ねぎ りんご	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 水あめ パン粉 でん粉 コーンスターチ	米白絞油 ごま		
16 (木)	17 (金)	◆◆◆かぜ予防献立◆◆◆ 食パン スライスチーズ 牛乳 豆腐ハンバーグのデミグラスソースがけ フレンチサラダ ミネストローネ ぼんかん	899	38.1	豆腐 鶏肉 おから 植物性たん白 豚肉 ほっけ たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ グリンピース 生姜 ぼんかん	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	ショートニング バター 菜種油 ラード		
17 (金)	20 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌煮 信田煮 青じそ風味和え	880	39.2	鶏肉 生揚げ 植物性たん白 うずらの卵 鶏卵 卵白 味噌 たら かつお 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 さやいんげん キャベツ	ごぼう れんこん 白菜 もやし キャベツ	精白米 精麦 こんにゃく 春雨 砂糖 でん粉	米サラダ油 ごま		
20 (月)	21 (火)	ピビンパ 牛乳 ピビンパナムル わかめスープ 米粉ドック	860	39.3	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 ほっけ たん白加水分解物 卵白 鶏卵	牛乳 のり わかめ 卵殻カルシウム	人参 ほうれん草 トマト	ぜんまい にんにく 生姜 もやし 大根	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 マロニー 三温糖 米粉	米サラダ油 ごま油 ごま チョコレートアラマーペースト		
21 (火)	22 (水)	五目うどん 牛乳 手作りかき揚げ ひじきの和え物 型抜きチーズ	896	37.2	鶏 鶏卵 たら ぶり かつお かつお節 わかめ そうだかつお節 かつお まぐろエキス さくらえび しらす 鶏卵	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	しいたけ ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ	小麦粉 薄力粉 砂糖 水あめ でん粉	米白絞油 ごま		
22 (水)	23 (木)	麦ごはん 納豆 牛乳 五目きんぴら だまこ汁 アーモンド小魚	856	38.5	納豆 豚肉 片口いわし 鶏肉 たら 大豆たん白 かつお節粉末 かつお節エキス 油揚げ さば かつお いわし かつお節 かつお節 そうだかつおの節 かつお まぐろエキス	牛乳 昆布エキス	人参	ごぼう しいたけ まいたけ せり ねぎ 白菜	精白米 精麦 こんにゃく だまこ餅 三温糖 里芋 でん粉 砂糖	米サラダ油 菜種油 ごま アーモンド		
23 (木)	24 (金)	2個取りバターロール 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 ポイルドウィンナー 大根サラダ	897	37.2	鶏卵 豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリーミングパウダー 生クリーム 貝カルシウム	かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ 大根 マッシュルーム	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン 米サラダ油		
24 (金)	27 (月)	◆◆◆復興応援献立◆◆◆ 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 福島県産鶏つくね ほうれん草のアーモンド和え せんべい汁 いよかん	847	31.0	豚肉 卵白 鶏肉 凍豆腐 そうだかつおの節 かつおだし 煮干 ぼたて あじ かつお節	牛乳 のり 青のり 昆布 昆布だし	ほうれん草 人参 トマト	まいたけ マッシュルーム 黒きくらげ 生姜 もやし 大根 たまねぎ ねぎ 白菜 いよかん	精白米 精麦 砂糖 でん粉 小麦粉 三温糖 パン粉	ごま油 アーモンド		
27 (月)	28 (火)	チキンカレーライス 牛乳 ベーコンエッグ 野菜サラダ	898	31.1	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳 粉乳小麦粉ルウ 脱脂粉乳 乳糖 チーズ ミルクカルシウム	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし パナナ りんご にんにく	精白米 精麦 じゃがいも はちみつ 砂糖 小麦粉 コーンスターチ でん粉	バター 米サラダ油 ココア ごま 植物油 バター・ミルクパウダー ココナッツミルクパウダー		
28 (火)	2/1 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 ラザニア 小松菜のぶしマヨ和え シーフードスープ ヨーグルト	800	33.1	豚肉 かつお糸けずり えび いか ぼたてがい	牛乳 乳製品 脱脂粉乳 生乳 チーズ	小松菜 人参 トマト	もやし 玉ねぎ マッシュルーム いちご にんにく 生姜	小麦粉 水あめ 砂糖 ラザニア じゃがいも	ショートニング マヨネーズ 植物油 バター		
1人1食当たりの栄養摂取量			859	35.0	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
								369	1.01	0.79	33	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。