

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		
2/3 (月)	4 (火)	☆☆節分献立☆☆ 麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌オイル巻 ほうれん草のおひたし のっぺい汁 節分豆	814	34.3	いわし 味噌 かつお節 鶏むね肉 そうだかつお節 大豆 えんどう豆	牛乳 のり 貝カルシウム	ほうれん草 人参	キャベツ しいたけ ごぼう	精白米 精麦 里芋 こんにやく でん粉 水あめ 砂糖 黒糖 米粉 小麦粉	ごま 植物油		
4 (火)	5 (水)	小型食パン マーメイドジャム 牛乳 マカロニのカレー煮 おからのチーズ焼 海藻サラダ	833	34.1	豚もも挽肉 ポークエキス ほたてエキス 大豆 豚肉 おから	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく レモン りんご パナップ なつみかん オレンジ みかん	小麦粉 砂糖 マカロニ とうもろこしでん粉 水あめ じゃがいもこんにやく でん粉 粉乳小麦粉ルウ はちみつ	ショートニング ココア 豚脂 ごまペースト ムース とうもろこし油 ココナッツミルクパウダー 大豆油 パターミルクパウダー		
5 (水)	6 (木)	麦ごはん 牛乳 ヒレカツ 白菜のキムチあえ かき卵汁 アーモンド小鱼	848	37.7	鶏むね肉 豆腐 鶏ひ肉 大豆 卵 いわし かつお節 ほうろこ かつおまぐろエキス むら節 そうだかつお節 片口いわし	牛乳	人参 トマト	白菜 大根 しいたけ 長ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく 生姜	精白米 精麦 でん粉 パン粉 砂糖	米白絞油 ごま油 アーモンド ごま		
6 (木)	7 (金)	丸型ドックパン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグマトソースかけ 野菜サラダ 豆腐スープ ぼんかん	866	37.9	鶏肉 ベーコン 豆腐 豚肉 かつおエキス チキンエキス 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 人参 チンゲン菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ぼんかん 生姜 りんご ぶどう	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ショートニング 米サラダ油 豚脂 とうもろこし油 チキンオイル		
7 (金)	10 (月)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ 磯香サラダ 大根の味噌汁	870	34.3	鶏もも肉 さば節 かつお節 いわし節 油揚げ 味噌 そうだかつお節 かつお節エキス	牛乳 のり 昆布エキス	小松菜 人参 かぼちゃ	レモン 大根 長ねぎ	精白米 精麦 でん粉 三温糖 黒糖 水あめ じゃがいも とうもろこしでん粉	米白絞油 ごま マヨネーズ 菜種油 パーム		
10 (月)	12 (水)	ピビンパ井 牛乳 ピビンパナムル ワンタンスープ 米粉のカップケーキ	850	37.7	豚もも肉 味噌 豆乳 調整豆乳粉末	牛乳 のり	ほうれん草 人参	ぜんまい にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ しいたけ いちご	精白米 精麦 こんにやく 三温糖 ワンタン でん粉 砂糖 水あめ 粉乳 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ごま 豚脂 植物油脂 マーガリン		
12 (水)	13 (木)	麦ごはん 牛乳 さばおかか煮 辛子あえ 南蛮汁	856	33.3	さば 鶏むね肉 生揚げ 味噌 かつお節 かつお節エキス ほっけ	牛乳 乳糖 昆布 昆布エキス	チンゲン菜 人参	キャベツ 大根 長ねぎ ごぼう しいたけ レモン	精白米 精麦 砂糖 こんにやく 米でん粉	ごま油		
13 (木)	14 (金)	タンメン 牛乳 中華ラビオリ いかのごまあえ フォンダンショコラ	897	34.2	豚ひき肉 豚 鶏 卵 じゃがいも 味噌 片口いわし ポークエキス チキンエキス かつおエキス オイスターエキス 植物性たん白	牛乳 乳糖	人参 なら 小松菜	きくらげ 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ レモン 玉ねぎ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 水あめ 粉あめ	米白絞油 ごま油 ごま 豚脂 大豆油 ポークオイル チキンオイル ココア マーガリン		
14 (金)	17 (月)	麦ごはん 牛乳 いりどり 納豆 三色おひたし 型抜チーズ	819	36.9	鶏もも肉 納豆 かつお節 かつお節エキス ほっけ かつお節エキス	牛乳 チーズ 乳糖 昆布 昆布エキス	人参 さやいんげん ほうれん草	ごぼう たけのこ しいたけ もやし	精白米 精麦 こんにやく 里芋 三温糖 砂糖	米サラダ油		
17 (月)	18 (火)	鮭わかめごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 切干大根と塩昆布のあえもの 豚汁	822	33.0	鮭 鶏肉 大豆たん白 鮭エキス 豚もも肉 豆腐 味噌 そうだかつお節 かつお節 かつおエキス	牛乳 昆布 わかめ 昆布エキス	チンゲン菜 人参	しいたけ マッシュルーム 玉ねぎ しいたけ 切干大根 生姜 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 パン粉 三温糖 でん粉 砂糖 じゃがいもこんにやく	菜種油		
18 (火)	19 (水)	食パン りんごジャム 牛乳 ポークウィンナーワインソースかけ 枝豆サラダ コーンシチュー	893	38.9	豚肉 鶏もも肉 ほっけ ほたてエキス	牛乳 脱脂粉乳 乳製品 昆布エキス	人参 トマト	キャベツ 枝豆 玉ねぎ ぶどう とうもろこし りんご グリンピース	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 水あめ	ショートニング 米サラダ油 粉末加工油脂		
19 (水)	20 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 しそ餃子 もやしのラー油あえ いよかん	895	39.8	鶏むね挽肉 生揚げ えび ほたてエキス かき ほっけ 豚肉 大豆たん白	牛乳 昆布エキス	人参 チンゲン菜 から 青じそ	玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ にんにく 生姜 キャベツ もやし いよかん	精白米 精麦 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉 オリゴ糖	米サラダ油 豚脂 ごま油 ラー油 パーム油 植物油脂		
20 (木)	21 (金)	フルーツパン 牛乳 エビカツ ツナのあえもの 肉団子と野菜のスープ	876	36.0	えび えびパウダー 大豆粉 まぐろ 鶏肉 豚肉 卵 植物性たん白 チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし きくらげ レーズン クランベリー パナップ りんご マンゴー パナップ パナップ ビタミンC	小麦粉 砂糖 パン粉 マロニー でん粉 水あめ	ショートニング 大豆油 米白絞油 米サラダ油 チキンオイル 植物油脂 とうもろこし油 豚脂		
21 (金)	24 (月)	ポークカレー 牛乳 チーズオムレツ わかめサラダ	897	32.7	豚もも肉 ポークエキス 鶏卵 チキンスープ かつおエキス	牛乳 チーズ わかめ 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 昆布エキス 乳糖	人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 パナップ りんご マンゴー パナップ パナップ 大根	豚肉 鶏肉 水餃子 じゃがいも ココナッツミルクパウダー 菜種油 ココア ごまペースト 大豆油 バターミルクパウダー 豚脂			
24 (月)	25 (火)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 寄せ焼きのみぞれソースかけ 青じそ風味あえ だまこ汁	876	32.7	鶏むね肉 豚肉 そうだかつお節 さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス むら節 片口いわし ほたて ほっけ あじ さば チキンエキス 植物性たん白	牛乳 のり ひじき 脱脂粉乳	小松菜 人参 青じそ せり トマト	玉ねぎ 大根 キャベツ 枝豆 しいたけ にんにく 長ねぎ 梅 レモン	精白米 精麦 パン粉 里芋 水あめ でん粉 こんにやく 砂糖 麦芽糖	豚脂 ココア マーガリン 大豆油 マーガリンルー		
25 (火)	26 (水)	鶏ごぼううどん 牛乳 いなりもち アーモンドあえ ピーチゼリー	875	37.7	鶏むね挽肉 油揚げ かつおエキス そうだかつお節 たら さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス むら節	牛乳 昆布エキス	人参 ほうれん草	しいたけ 長ねぎ ごぼう もやし 白桃	小麦粉 砂糖 餅粉 でん粉 水あめ	アーモンド パーム 菜種油		
26 (水)	27 (木)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ ひじきの煮つけ 白菜と里芋の味噌汁	892	32.7	ホキ 鶏むね肉 油揚げ 味噌 そうだかつお節 たら ほっけ かつお節 かつお節エキス	牛乳 乳糖 ひじき 昆布 昆布エキス	人参 トマト	ごぼう 長ねぎ 白菜 りんご 玉ねぎ にんにく しいたけ	精白米 精麦 でん粉 こんにやく 砂糖 パン粉 里芋 油麩 小麦粉	米白絞油 菜種油 植物油 パーム		
27 (木)	28 (金)	2個取りバターロール ミルメークコーヒー 牛乳 豆腐のカレーグラタン 野菜と卵のサラダ ミネストローネ	816	30.9	鶏卵 豆腐 豚肉 豚もも肉 チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	ほうれん草 人参 トマト かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ 大根 セロリ なす りんご ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがいも でん粉	ショートニング 鶏卵 大豆油 マーガリン 植物油 チキンオイル 豚脂 植物油 とうもろこし油		
28 (金)	2/3 (月)	麦ごはん 牛乳 エビチリソース 春雨サラダ チンゲン菜スープ みかんヨーグルト	841	39.7	えび 味噌 そら豆粉 豚もも肉 うずら卵 チキンエキス かつおエキス	牛乳 乳製品 寒天	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ もやし しいたけ みかん	精白米 精麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 とうもろこし油 米サラダ油 動物油脂 チキンオイル		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			860	35.5	脂 肪 g	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g		
					24.1	442	4.3	579	1.03	0.79	43	4.1

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。  
 ※ A B 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おります。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。