

日曜日	献立名	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	エネルギー タンパク質 脂質
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏の照り焼き 粉ふきいも 白玉入りみそ汁	牛乳 鶏肉 青のり 厚揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 白玉もち	にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ	612 kcal 24.8 g 13.2 %
2 (木)	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 【さつまいもの青花かき揚げ】 【ひじきの煮物】 【けんちん汁】	牛乳 焼きちくわ 干しわかめ 大豆 干しひじき 油揚げ 鶏肉	米 麦 さつまいも こんにゃく 小麦粉 ひまわり油 三温糖	たまねぎ 青花粉 にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 青ねぎ	613 kcal 18.3 g 16.9 %
3 (金)	【節分献立】 加糖パン 牛乳 【イワシフライ】 コーンポタージュ いちご 【節分豆】 ◎	牛乳 いわし ベーコン 生クリーム 大豆	コッペパン 三温糖 ひまわり油 小麦粉 パン粉 油	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ いちご	734 kcal 26.5 g 29.4 %
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 さんまの煮つけ 白菜とわさび菜の和え物 筑前煮	牛乳 さんま 鶏肉 昆布	米 麦 三温糖 さといも	はくさい わさび菜 にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん	659 kcal 28.5 g 19.1 %
7 (火)	【青森県の料理】 わかめごはん 牛乳 豚肉のみぞれ煮 【たら汁】 【りんご】	わかめ 牛乳 豚肉 たら 油揚げ みそ	米 麦 三温糖 でんぶ	だいこん はくさい にんじん しめじ 白ねぎ りんご	627 kcal 29.0 g 15.7 %
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のごまあえ ゆばのすまし汁	牛乳 牛肉 かまぼこ 豆腐 湯葉	米 麦 三温糖 白ごま	ごぼう ほうれん草 にんじん たまねぎ 乾しいたけ 三つ葉	614 kcal 22.4 g 21.6 %
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ 味つけ きゅうり 八宝菜	牛乳 ぎょうざ 豚肉 焼きかまぼこ えび うずら卵	米 麦 ごま油 三温糖 でんぶ	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリンピース	631 kcal 25.7 g 18.3 %
10 (金)	ミニアップルパン 牛乳 とりからあげ たらこスパゲッティ かぼちゃプリン ◎	牛乳 鶏肉 たらこ 焼きのり	コッペパン さとう でんぶ ひまわり油 スパゲッティ バター	りんご にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぼちゃ	655 kcal 27.3 g 25.5 %
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 チャプチェ ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 春雨 三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ しょうが ほうれん草 にんじん たまねぎ もやし にはら	560 kcal 25.0 g 15.3 %
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ 小松菜の煮浸し 豚汁	牛乳 あじ さつま揚げ 豚肉 みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 さといも	しょうが 白ねぎ こまつな にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	553 kcal 26.2 g 12.0 %
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 大根サラダ すき焼き	牛乳 鶏卵 くさわかめ 牛肉 焼き豆腐	米 麦 和風ドレッシング ふ 三温糖	だいこん にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく はくさい 青ねぎ	649 kcal 24.8 g 21.8 %
16 (木)	麦入りごはん 牛乳 信田煮 もやしとチンゲン菜の和え物 吉野汁	牛乳 油揚げ ほっけ 鶏卵 ひじき 焼きかまぼこ 豆腐 鶏肉	米 麦 春雨 三温糖 でんぶ 春雨	ほうれん草 もやし チンゲン菜 かぶ にんじん 乾しいたけ 三つ葉	545 kcal 21.1 g 13.1 %
17 (金)	【食育の日(湖魚料理・青花献立)】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 【びわますのケチャップあえ】 ヌードルスープ 近江米ムース ◎	牛乳 びわます 焼き豚	コッペパン 三温糖 でんぶ ひまわり油 そいうめん 近江米 さとう	青花粉 白ねぎ にんじん たまねぎ もやし 乾しいたけ にはら	624 kcal 27.6 g 21.0 %
20 (月)	大豆入りカレーライス 牛乳 ウインナーソーセージ キャベツとコーンのサラダ 福神漬 ◎	豚肉 大豆 牛乳 ソーセージ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 青じそドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし 福神漬	779 kcal 27.6 g 22.4 %
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼きししやも 昆布あえ 高野豆腐のうま煮	牛乳 ししやも こんぶ 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐	米 麦 ひまわり油 三温糖	はくさい みずな にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん	633 kcal 28.7 g 20.9 %
22 (水)	いりこ菜めし 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ かきたま汁 フルーツ寄せ ◎	いりこ 牛乳 チキンハンバーグ かまぼこ 豆腐 鶏卵 しらす	米 麦 三温糖 でんぶ	広島菜 京菜 大根葉 たまねぎ にんじん エリンギ 青ねぎ みかん りんご パインアップル	628 kcal 26.4 g 12.9 %
23 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ もやしときゅうりの酢の物 五目みそ汁	牛乳 ほっけ 厚揚げ わかめ みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 白ごま さつまいも	きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 青ねぎ	562 kcal 23.7 g 14.0 %
24 (金)	【中近東の料理】 【ピタパン】 牛乳 手作りフライドチキン キャベツのソテー 【チリビーンズ】 スライスチーズ ◎	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	ピタパン でんぶ ひまわり油 オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	869 kcal 34.6 g 30.1 %
27 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き おでん いやかん ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ えび たらうずら卵 ひじき	米 麦 さといも 三温糖 ごま	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こんにゃく いやかん	662 kcal 30.6 g 18.5 %
28 (火)	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【いかのかりん揚げ】 【ごぼうサラダ】 かす汁	牛乳 いか 豚肉 みそ	米 麦 でんぶ ひまわり油 三温糖 白ごま	ごぼう にんじん さやいんげん 切干しだいこん はくさい しめじ 青ねぎ	613 kcal 25.9 g 16.4 %
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 鮭の塩焼き ブロッコリーのサラダ 五目すまし汁	牛乳 さけ 鶏肉 焼きかまぼこ わかめ	米 麦 和風ドレッシング ふ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ	549 kcal 28.3 g 12.8 %

☆毎月19日は食育の日です。

◎はスプーンがつく日です。