

日	曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
1	金	【節分献立】 ミニキャロットパン 牛乳 【いわしのマリネ】ポトフ いよかん 【節分豆】	コッペパン でんぷん 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	いわし開き ソーセージ	牛乳 赤ピーマン にんじん ブロッコリー 大豆	たまねぎ かぶ とうもろこし いよかん	725 27.9 27.0	
4	月	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め きゅうりとわかめの酢の物 さつまいものみそ汁	米 麦 三温糖 さつまい		豚肉スライス 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし えのきたけ	595 25.4 16.2	
5	火	【食物せんい献立】 【大豆ときのこのカレーライス】牛乳 【フロッコリーとキャベツのごま炒め】 【いちご】	米 麦 じゃがいも 小麦粉	白ごま ひまわり油	牛肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご	724 22.6 22.1	
6	水	麦入りごはん 牛乳 さんまの塩焼き 小松菜と白菜のお浸し 里芋のどぼろ煮	米 麦 三温糖 里芋 でんぷん	ひまわり油	さんま 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	はくさい こんにゃく	640 24.1 21.6
7	木	【青花献立・湖魚料理】 麦入りごはん ココア牛乳 【すじえび入り青花かき揚げ】 菜の花あえ お漬汁	米 麦 さつまい 小麦粉 でんぷん 三温糖 里芋 ココア牛乳のもと	ひまわり油	ちくわ すじえび 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳	青花粉 ほうれんそう にんじん 青ねぎ	たまねぎ かぶ なばな	626 20.1 15.8
8	金	【かみかみ献立】 アップルパン 牛乳 【フライドチキン】 【キャベツのアーモンドソテー】 【野菜スープ】 【かみかみ昆布】	コッペパン でんぷん じゃがいも	ひまわり油 アーモンド	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん パセリ	りんご にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ セロリー	707 27.3 26.5
12	火	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨の酢の物 八宝菜	米 麦 春雨 三温糖 でんぷん	ひまわり油 ごま油	ぎょうざ 豚肉 いか うずら卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん 赤ピーマン	きゅうり たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ	646 21.4 22.5
13	水	麦入りごはん 牛乳 鮭の塩焼き チンゲン菜と白菜のごま和え 厚揚げと野菜の煮物	米 麦 三温糖	白ごま	さけ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	はくさい こんにゃく	614 30.5 18.5
14	木	麦入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ 切干し大根の煮物 かきたま汁 いちご	米 麦 でんぷん 三温糖	ひまわり油	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	赤ピーマン ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干し大根 えのきたけ いちご	676 26.9 23.3
15	金	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 ハンバーグのごソースかけ ほうれん草のサラダ ごぼうのクリームシチュー	コッペパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉	1食用和風ドレッシング	豚肉 鶏肉	牛乳	青花粉 ほうれんそう にんじん パセリ	生しいたけ しめじ たまねぎ とうもろこし ごぼう	691 29 24.9
18	月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と野菜のソテー 小松菜ともやしの和えもの かす汁	米 麦 三温糖	ひまわり油	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン ごまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ もやし だいこん ごぼう しめじ こんにゃく	595 24.9 18.2
19	火	【食育の日・湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【わかさぎの南蛮漬け】 おでん 風煮 みかん入りヨーグルト	米 麦 でんぷん 三温糖 里芋	ひまわり油	鶏肉 ちくわ うずら卵 がんもどき	牛乳 わかさぎ 昆布 みかん入りヨーグルト	青ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく	685 27.4 20.5
20	水	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 チンゲン菜のじゃこあえ すき焼き	米 麦 三温糖 ふ		鶏卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ 赤こんにゃく はくさい	629 25.1 21.2
21	木	【岩手県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【カレイのから揚げ】 【昆布と大豆の炒り煮】 【ひつつみ】	米 麦 三温糖 ひつつみ でんぷん	ひまわり油	大豆 油揚げ 鶏肉 カレイ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう 乾しいたけ 白ねぎ	660 22.3 16.4
22	金	【スペインの料理】 黒糖パン 牛乳 【たこのから揚げ】 【白いんげん豆と野菜のスーフ煮】 【アップルパイ】	コッペパン 黒砂糖 でんぷん 白いんげん豆 アップルパイ	ひまわり油	たこ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	671 29.4 23
25	月	麦入りごはん 牛乳 厚揚げの田楽 小松菜と白菜のお浸し ぶり大根	米 麦 三温糖	ひまわり油 白ごま	厚揚げ 豆みそ ぶり	牛乳	ごまつな にんじん	はくさい だいこん しょうが	661 24 24.7
26	火	麦入りごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツとわかさび菜の昆布和え けんちん汁 清見オレンジ	米 麦		鶏肉 豆腐 さば	牛乳 こんぶ	わかさび菜 にんじん 青ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく 清見オレンジ	618 28.8 19.7
27	水	麦入りごはん 牛乳 あじフライ ほうれん草のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	米 麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	あじフライ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ	617 23 18.1
28	木	麦入りごはん 牛乳 鶏の唐揚げねぎだれかけ マーボー豆腐 りんご かつおぶしかけ	米 麦 でんぷん 三温糖	ひまわり油 ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かつおぶり かけ	青ねぎ にんじん にら	たまねぎ 乾しいたけ たけのこ しょうが りんご	710 28 24.9