

献立予定表

日曜	献立名	フス オプ ー ー ク ン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食 品	エネルギー (kcal)	
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)	
2月	ごはん/ぶどうジュース	🍴		ぶどうジュース	米		海藻類 乳類	640	
	カツカレー(カレー ・チキンカツ)		豚肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレー粉 ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ			
	大根のコールスローサラダ(ドレッシング)		鶏肉		小麦粉 パン粉 てん粉 油	塩			
				人参 大根 きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
ひなまつり献立									
3火	菜めし/牛乳	🍴	牛乳	かつお節	広島菜 京菜 大根葉	米 砂糖	塩	種実類 きのこ類	689
	鶏肉のオニオンソース		鶏肉	玉ねぎ レモン にんにく りんご	でん粉 砂糖 油	こしょう 酒 しょうゆ			
	たまごの彩り海藻サラダ		鶏卵 わかめ 茎わかめ 昆布 白杉のり 赤つのまた	人参 キャベツ	砂糖 てん粉 油	塩 ドレッシング			
	春のすまし汁		豆腐 かまぼこ	人参 大根 ねぎ		塩 しょうゆ 和風だし			
世界食べ物紀行 ~ドイツ~									
4水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳			コッペパン		魚介類 乳類	618
	フランクフルトソー		フランクフルトソーセージ	トマト	砂糖	ケチャップ ソース			
	ザワークラウト風サラダ			人参 キャベツ とうもろこし レモン	砂糖 油	酢 塩			
	アイントプフ(レンズ豆のスープ)		鶏肉 レンズ豆	人参 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
5木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳			米		種実類 海藻類	712
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 たら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 てん粉 油 ごま油	中華だし しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン			
	春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 てん粉 砂糖 米粉 油 ラード	しょうゆ 塩			
	切り干し大根のサラダ		ツナ	人参 切り干し大根 キャベツ きゅうり		ドレッシング			
おいしい阿見発見 ~キャベツ~									
6金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳			米		いも類 果物類	645
	さばのみそ煮		さば みそ	しょうが	砂糖	酒 しょうゆ みりん			
	ごましゃぶサラダ		豚肉	人参 キャベツ きゅうり	ごま	酒 ドレッシング			
	かき玉汁		鶏卵 豆腐	ほうれんそう 人参 えのきたけ	でん粉	塩 しょうゆ 和風だし			
9月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳			米 麦		豆類 きのこ類	711
	鶏むね肉の甘酢ねぎ		鶏肉	ねぎ	でん粉 砂糖 油	こしょう 酒 ケチャップ 酢 しょうゆ			
	ワンタンスープ		豚肉	たら 人参 もやし しょうが	ワンタン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
	フルーツゼリー和え			パインアップル 黄桃	ゼリー				
10火	わかめごはん/牛乳	🍴	わかめ 牛乳			米 砂糖	塩	果物類 卵類	583
	鮭の黄金焼き		鮭	人参	マヨネーズ ごま	塩 こしょう			
	マカロニサラダ		チキンハム	とうもろこし きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング			
	具だくさんけんちん汁		豆腐	人参 小松菜 大根 ごぼう		塩 しょうゆ 和風だし			
11水	中華めん/牛乳	🍴	牛乳			中華めん		小魚類 卵類	682
	みそラーメンスープ		豚肉 なると みそ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	油	赤みそラーメンの素 中華だし			
	揚げパオズ(2個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 小麦粉 こんにゃく ラード 油	しょうゆ 塩			
	もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩			
卒業おめでとう献立									
12木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳			米		種実類 果物類	678
	豆腐ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ 大根	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ラード	しょうゆ がらスープ 塩 酒			
	かみかみサラダ		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング			
	お祝い汁		豆腐 かまぼこ	小松菜 えのきたけ ねぎ		塩 しょうゆ 和風だし			
16月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳			米 麦		いも類 乳類	676
	ねぎとレモンの豚ロース焼き		豚肉	しょうが ねぎ レモン にんにく	砂糖	こしょう 酒 塩 しょうゆ みりん			
	のり酢和え		ツナ のり	小松菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢			
	大根のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 大根		和風だし			
17火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳			米 麦		海藻類 小魚	635
	タコライス(具)		豚肉	人参 トマト 玉ねぎ にんにく	砂糖 油	ソース 塩 こしょう チリパウダー			
	そえ野菜(キャベツ・チーズ)		チーズ	キャベツ					
	ポテトスープ		鶏肉	人参 パセリ とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 油	洋風だし 塩 こしょう			
18水	コッペパン/発酵乳(プレーン)	🍴	発酵乳			コッペパン		魚介類 緑黄色 野菜	671
	★豆乳コロッケ		豆乳	玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 てん粉 油	ソース 塩			
	ジュリエンスープ		鶏肉	人参 パセリ 大根 玉ねぎ にんにく	油	塩 こしょう コンソメ			
	フルーツの生クリーム和え		生クリーム	みかん パインアップル 黄桃					

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※2日のぶどうジュース、11日のぶどうゼリーは、備蓄のものを使用します。

★ソース ◎しょうゆ ※業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	662	25.2	22.5	381	4.0	235	0.48	0.49	27	5.2	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0



☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今月は… 9日(月)鶏むね肉の甘酢ねぎ (朝日中 1年生 高木 彩結さん考案)

16日(月)ねぎとレモンの豚ロース焼き(朝日中 1年生 森下 創太さん考案)

お楽しみに!

