

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1 木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごまゆかり和え 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	821	32.2	21.6	2.5
<p>☆節分 季節の変わり目に入りやすいと言われる邪気を「鬼」に例え、豆をまいてを鬼を払い、福を呼び込みます。</p>										
2 金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのたつた揚げ ごまケチャップソース 鬼は外節分サラダ 呉汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン にんじん 大根 長ねぎ	826	30.2	22.5	2.2
5 月	ゆで中華麺	飲むヨーグルト (プレーン)	ごまみそ豆乳坦々めんスープ 野菜しゅうまい 切り干しバンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 豆乳 みそ 鶏肉	中華麺 砂糖 米油 ねりごま ごま 小麦粉 ごま油 豚脂 パン粉	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 白菜 長ねぎ コーン 玉ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根	825	35.1	17.6	3.1
6 火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズ焼き 磯たくあん和え 具だくさん汁	牛乳 あじ みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも	もやし ほうれん草 たくあん にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ	799	34.9	20.5	2.4
7 水	豆昆布 ごはん	牛乳	五目厚焼玉子 しらたきのつるつる炒め 季節野菜の酒かす汁	大豆 昆布 牛乳 卵 鶏肉 もずく 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも 酒かす でんぶん なたね油	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン 大根 白菜 しめじ 長ねぎ	747	31.4	20.3	2.6
8 木	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 青大豆 わかめ かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	824	28.7	22.1	2.5
9 金	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら ひじきサラダ みそちゃんこ鍋	牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 焼き豆腐 なたね みそ	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 砂糖 ごま油	もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	875	33.4	29.3	2.3
<p>☆初午（はつうま） 2月最初の午（うま）の日。お稲荷さんの総本山である京都の伏見稲荷大社に農耕を司どる神様が舞い降りた日とされています。</p> <p style="text-align: right;"><b>初午いなり</b></p>										
13 火	わかめ ごはん	牛乳	【初午献立】 がんもどきの塩そばろあんかけ 青菜のごま和え 子ぎつね団子汁	わかめ 牛乳 がんもどき 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆乳	米 大麦 でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも なたね油	にんじん えのきたけ しょうが もやし 小松菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ	755	28.3	22.0	2.6
14 水	厚切り 食パン	牛乳	ひじきと大豆のチーズ焼き コールスローサラダ ブラウンシチュー チョコプリン	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 チーズ	食パン 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ココア	玉ねぎ トマト キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが ブロッコリー	824	34.5	26.3	2.9
<p>☆ふるさと献立 発酵のまち上越の新たな名物「さかきん発酵鍋」を給食版で味わいます。（めぎすのつみれ 酒粕 みそ）</p>										
15 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらの和風あんかけ 千草あえ 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 たら 卵 鶏肉 めぎす みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 里いも 酒かす なたね油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ アスパラ菜 キャベツ もやし しらたき 長ねぎ 白菜	811	35.2	22.0	2.1
16 金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	牛乳 鶏肉 かつお節 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん 玉ねぎ さやいんげん にんにく	801	35.1	18.5	2.0
<p>☆食育の日献立：兵庫県 加古川市のご当地グルメ「かつめし」が登場します。おたのしみに。</p>										
19 月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 兵庫県】 セルフのかつめし キャベツの風味漬け たまねぎスープ	牛乳 豚肉 昆布 ベーコン	米 小麦粉 パン粉 米油 ハヤシルウ ごま油	小松菜 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ えのきたけ ブロッコリー	831	29.0	23.4	2.0
20 火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ わかめとこんにゃくのサラダ 和風カレースープ	牛乳 厚揚げ わかめ 豚肉	米 ごま 砂糖 でんぶん 米油 じゃがいも カレールウ	サラダこんにゃく キャベツ コーン にんにく にんじん 大根 ほうれん草	783	26.9	22.5	2.0
21 水	ごはん	牛乳	めぎすの辛味マヨ焼き 荻わかめのきんぴら すき焼き風煮	牛乳 めぎす みそ 荻わかめ さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	米 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま油 ふ	にんじん ごぼう メンマ さやいんげん 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	781	33.9	19.8	2.2
22 木	ごはん	牛乳	ココロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 青のり 豆腐 卵 みそ	米 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ ほうれん草	827	32.2	21.3	2.5
26 月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ丼 みそワタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 なたね みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 ワタタン	切干大根 長ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 メンマ にら	767	28.7	14.9	2.2
27 火	ごはん	牛乳	ギョーザ 五目オイスターソース炒め 厚揚げのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 卵	米 小麦粉 大豆油 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも ラード	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にら しょうが にんじん もやし しらたき えのきたけ	781	26.5	20.4	2.1
28 水	揚げパン	牛乳	オムレツ 塩こうじドレッシングのサラダ 米粉のクリームシチュー	牛乳 卵 ハム 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン 米油 砂糖 小麦粉 米粉 タピオカでんぶん じゃがいも	きゅうり キャベツ コーン バジル にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	897	33.1	37.6	2.8
29 木	ごはん	牛乳	さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば 豆腐 打ち豆 みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし コーン にんじん 大根 長ねぎ	802	33.9	21.6	2.3

一食平均エネルギー：809 Kcal

たんぱく質：31.7 g

脂質：22.3 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。