

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネ	たん	脂質	食塩
	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	ルギー Kcal	白質 g	g	相当 g
1 木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく たまご こうやどうふ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	630	25.1	16.9	1.9
☆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。										
2 金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそと せつぶんサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン にんじん だいこん ながねぎ	680	25.7	21.0	1.8
5 月	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト (プレーン)	ごまみそとうにゅう タンタンめんスープ やさしいしゅうまい きりぼしパンサンスー	のむヨーグルト ぶたにく だいず とうにゅう みそ とりにく	ちゅうかめん さとう あぶら ねりごま ごま こむぎこ ごまあぶら ラード パンこ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ はくさい コーン ながねぎ たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし きりぼしだいこん	651	28.5	13.4	2.5
6 火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき いそあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう あじ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	631	28.5	17.9	1.8
7 水	まめこんぶ ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため きせつやさいのさけかすじる	だいず こんぶ たまご ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ みそ さつまあげ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら さけかす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい しめじ ながねぎ	605	27.0	19.1	2.2
8 木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	660	24.1	18.8	2.0
9 金	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく みそ やきどうふ なた	こめ こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	もやし コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	685	26.7	23.3	1.9
☆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。										
<b>初午いなり</b>										
13 火	わかめ ごはん	牛乳	【初午献立】 がんとどきのしおぼろあんかけ あおなごまあえ こぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんとどき ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ でんぶん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん えのきたけ しょうが もやし こまつな だいこん はくさい ながねぎ	630	24.5	19.9	2.2
14 水	あつぎり しょくばん	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ ブラウンシチュー チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず チーズ	しょくパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ハヤシルウ こめこ ココア	たまねぎ トマト キャベツ コーン にんにく しょうが にんじん ブロッコリー	664	27.6	22.2	2.3
☆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)										
15 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう たら たまご とりにく めぎす みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとも さけかす なたねあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ アスパラな キャベツ もやし はくさい しらたき ながねぎ	647	28.5	18.4	1.7
16 金	ごはん	牛乳	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも あぶら	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく	629	28.0	15.8	1.6
☆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。										
19 月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 兵庫県】 セルフのかつめし キャベツのふうみづけ たまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こむぎこ パンこ あぶら ハヤシルウ ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ブロッコリー	696	26.1	21.7	1.7
20 火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ わかめとこんにやくのサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ぶたにく	こめ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ	サラダこんにやく キャベツ コーン にんにく にんじん だいこん ほうれんそう	633	22.8	20.1	1.7
21 水	ごはん	牛乳	めぎすのマヨネーズやき くきわかめのきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす みそ くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら ふ	にんじん ごぼう メンマ さやいんげん はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	611	26.7	16.6	1.9
22 木	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ たまご	こめ あぶら はるさめ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ ほうれんそう	649	25.0	16.8	1.9
26 月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	きりぼしだいこん ながねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん にら たまねぎ はくさい メンマ	632	24.7	13.6	1.8
27 火	ごはん	牛乳	ギョーザ ごもくオイスターソースいため あつあげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ あつあげ とりにく	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう じゃがいも ラード	キャベツ にら しょうが もやし にんじん しらたき えのきたけ ほうれんそう たまねぎ	615	20.9	16.9	1.7
28 水	あげパン	牛乳	オムレツ しおこうじドレッシングのサラダ こめこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こめこ タピオカでんぶん	きゅうり キャベツ コーン パジル にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	654	26.2	27.5	2.1
29 木	ごはん	牛乳	さばのソースやき ごまずあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ うちまめ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし コーン にんじん だいこん ながねぎ	634	27.2	18.3	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.9 g

食塩：1.9 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。